

Mais

ANO IV - Nº 49 - Fevereiro 2017

www.revistamais.com

CULTURA

A tradição e a irreverência do Bloco do João Careca já estão a postos para mais uma folia

PETS

Os cães também podem apresentar diabetes; tutores precisam ficar atentos a pequenos sinais

Jovens voluntários saem pelo mundo para ajudar o próximo e garantem que cada segundo dedicado ao outro vale a pena; a estudante Júlia Carvalho passou uma temporada na África do Sul, onde cuidou de animais, e, seguida, foi para o Quênia prestar serviços em um orfanato

VOLUNTARIADO: ATITUDE, TRANSFORMAÇÃO E FELICIDADE

Dafra Horizon 250 Urbana com alma de estradeira.

Emplacamento parcial
gratuito e tanque cheio.

*Não contempla seguro e IPVA.



Dafra
Horizon 250

R\$ **16.790,** à vista

- Motor 250,2 cm³ • Refrigeração líquida
- Injeção eletrônica • Freios a disco
- Excelente dirigibilidade
- Confortável posição de pilotagem

BANDEIRANTES
MOTORS

OFICINA AUTORIZADA DAFRA

Toda linha DAFRA tem condições especiais para troca de peças e serviços de manutenção.



31 **2571.2937 / 2571.5690**
2571.2895

AV. BANDEIRANTES, 1045 - CHÁCARA - BETIM/MG



Respeite a sinalização de trânsito.



**“A espaçolaser
também trata o
pelo do
Homem!”**

Shopping Estação
BH/ MG

(31) 3118-9761
(31) 3118-9763
(31) 9 8431-2535

Shopping Del Rey
BH/MG

(31) 3415-7725
(31) 3473-3782
(31) 9 7173-6603

Shopping Partage
Betim/MG

(31) 3117-1425
(31) 3117-1426
(31) 9 9883-2613

Geraldo Eugênio de Assis



Gestos solidários por um mundo melhor

FORMAR-SE NA FACULDADE, comprar um carro, ter uma carreira profissional sólida, adquirir a casa própria e fazer boas viagens. Esses são desejos comuns entre os jovens que estão começando a traçar planos e metas para suas vidas. Uma parcela deles, entretanto, anseia por realizar sonhos também, mas os de outras pessoas. Estou falando de gente que abre mão da vida em família, dos estudos e do conforto de casa para ajudar o próximo e em terras bem longínquas. É para destacar esses gestos solidários e conchamar mais pessoas a atuarem nessa frente que optamos por contar histórias de voluntariado em nossa reportagem de capa desta edição. Afinal, conforme a repórter Sara Lira apurou cidadãos precisando de algum auxílio são o que não falta em todo o mundo, de canto a canto. De acordo com a Agência da Organização das Nações Unidas para Refugiados, em 2016 uma em cada 113 pessoas no planeta era solicitante de refúgio, deslocada interna ou refugiada.

Fome, frio, desespero, dor e abandono são sensações e sentimentos que permeiam a rotina dessas pessoas. Seja em nosso próprio país, seja em lugares distantes, encontram-se centenas e até milhões de casos em que não há condição mínima de sobrevivência. Assistindo a esse cenário desolador, voluntários como os brasileiros Sílvia Castro, Júlia Carvalho, Natália Fernandes, Roberta Silva, Gito Wendel e Sara Oliveira, bem como o casal Nicola (francês) e Rachel Scivoli (irlandesa), além de Jana Minaiková, da República Tcheca, não conseguiram ficar de braços cruzados e resolveram dar uma mãozinha para fazer deste mundo um lugar um pouco melhor.

Seja individualmente, seja por meio de uma entidade religiosa ou até mesmo através de empresas, pessoas que têm vontade e o coração aberto para ajudar o próximo encontram uma maneira de colaborar com aqueles que tanto necessitam. Inúmeros são os caminhos. E é importante lembrar que uma ajuda só poder ser de fato humanitária se não for utilizada para a imposição de crenças ou de valores de quem está atuando.

Na contramão desses relatos de sofrimento, trazemos a irreverência e a alegria do bloco betinense do João Careca. Nas vésperas do Carnaval, seus criadores, em meio a ensaios, fantasias e muita ginga, revelam como o grupo surgiu e como se tornou tão tradicional, a ponto de fazer parte da programação da folia de BH, que cresce a cada ano.

Sobre os queridinhos pets, trazemos um assunto muito importante: os cães também podem apresentar diabetes, e, como os sintomas da doença são difíceis de ser percebidos, é preciso que os donos fiquem muito atentos a pequenos sinais, como, por exemplo, a vontade de tomar muita água. Isso pode sinalizar que algo não vai bem com seu cachorro.

Concluindo nosso papo, recomendo que todos continuem a leitura para conhecerem a pequena Luiza, nossa minimiss Brasil, que, agora, prepara-se para representar o país no Minimiss Universo, a ser realizado em abril próximo, no Peru. Ela conversou com a repórter Lorena Scafutto e revelou que adora os animais. Além de linda, Luiza é esperta e inteligente. Tem tudo para vencer mais esse desafio. Boa sorte a ela, parabéns aos voluntários e tenham todos uma ótima leitura! Até a próxima! ■

“Seja individualmente, seja por meio de uma entidade religiosa ou até mesmo através de empresas, pessoas que têm vontade e o coração aberto para ajudar o próximo encontram uma maneira de colaborar com aqueles que tanto necessitam. Inúmeros são os caminhos. E é importante lembrar que uma ajuda só poder ser de fato humanitária se não for utilizada para a imposição de crenças ou de valores de quem está atuando.”

Edição 49





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis
geraldoassis@assispublicacoes.com.br

Editora | Efigênia Dusk
efigeniadusk@gmail.com

Redação | Iêva Tatiana, Lorena Scafutto,
Patrícia Giudice e Sara Lira
redacao@assispublicacoes.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões
rogersimoes@assispublicacoes.com.br

Equipe de fotografia | Elvis de Paula e Samuel Gê

Comercial | Sabrina Bittencourt

Financeiro | Gisleny Lopes

Revisão | Efigênia Dusk

Impressão | Gráfica Del Rey

Distribuição | Fadson Transportes

Tiragem | 10 mil exemplares

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda.
CNPJ: 02.841.570/0001-30
Telefone.: (31) 3593-0042

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

A reprodução total ou parcial de textos, fotos e artes é proibida sem autorização prévia.

A **MAIS** não se responsabiliza por textos opinativos assinados.

"As opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.
Informes publicitários são de responsabilidade das empresas que os veiculam, assim como
os anúncios são de responsabilidade das empresas anunciantes."

Os valores citados nesta edição estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

www.revistamais.com



facebook.com/RevistaMaisBetim



[@revista_mais](https://instagram.com/@revista_mais)



[@Mais_Betim](https://twitter.com/@Mais_Betim)

Se você quer enviar alguma dúvida, sugestão de matéria ou opinião a respeito de algum assunto para esta seção, entre em contato pelo endereço contato@assispublicacoes.com.br

Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

**PUMP
JUMP
PILATES
TÊNIS (quadra de saibro)**

Treinamento Funcional

**Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Musculação**

**NOVIDADE:
Zumba**

Novas turmas e pacotes promocionais.
Agende uma avaliação e garanta já a sua vaga. No BoleÁgua tem opção pra família inteira ficar em forma!

**BoleÁgua
FITNESS**

3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim

8 CONVERSA REFINADADA

Presidente da Câmara de Betim, o vereador Léo Contador (DEM) falar sobre os desafios da política e comenta sua atuação à frente da Casa legislativa

14 PETS

Donos de cães, muito cuidado: os cachorros também pode ter diabetes. Por isso, é importante ficar atento a qualquer sinal

16 SAÚDE E VIDA

Mulheres que sentem dor no momento da penetração durante o sexo podem ter uma doença chamada “vaginismo”. Há tratamento e cura.

20 BOM EXEMPLO

Instituto CeasaMinas aproveita toneladas de alimentos desperdiçados para levar à mesa de centenas de instituições sociais

24 TALENTO

A pequena Luiza Livignston, minimiss Betim e Brasil, mostra por que foi escolhida para representar o país em etapa internacional

26 CAPA

Voluntários usam o vigor da juventude para abraçar a causa de quem vive marginalizado e em condições sub-humanas

Geraldo Lara



42 CULTURA

Há cinco anos na programação da folia da capital mineira, o Bloco do João Careca esbanja tradição e irreverência

FOTO DE CAPA: Arquivo Pessoal

Clima de fazenda e aconchego da roça

O Hotel Fazenda Igarapés resgata o charme das antigas fazendas de Minas. Belo pomar, esquilos, animais domésticos e passarinhos. Para os que gostam do clima interiorano aliado a tranquilidade ou diversão, este é o lugar certo.

Venha conhecer!



Na fazenda, tudo é inesquecível

Acesse o site para ver mais fotos
www.hotelfazendaigarapes.com.br



LOCALIZAÇÃO

Rua Acácio Gomes, 1000, Cidade Nova Igarapé, MG - Cep.: 32900-000

INFORMAÇÕES E RESERVAS

(31) 3522-1918
(31) 99843-0938

REDES SOCIAIS



Hotel Fazenda Igarapés





‘A política pelo bem comum’

Iêva Tatiana

Eleito presidente da Câmara nesta legislatura, Edson Leonardo Monteiro, o Léo Contador (DEM), 35 anos, em um bate-papo com a revista **Mais**, revela o principal motivo pelo qual ingressou na vida pública: agir em prol do bem comum. Os trabalhos que contribuíram para sua entrada na política ocorreram em 2008, quando Léo assumiu a segunda suplência da coligação do PV. Três anos depois, ele já presidia o partido Democratas (DEM). Agora, após ter exercido um mandato como vereador – entre 2012 e 2016 – pela sigla e atuado como secretário de Assistência Social por um ano (em 2013) no governo do ex-prefeito Carlaile Pedrosa (PSDB), Léo Contador se diz preparado para honrar os votos que o reelegeram no ano passado como parlamentar, e, sobretudo, para atuar à frente da presidência da Casa, cujas ações pretende fazer com que sejam democráticas e compartilhadas por todos os vereadores.

Quando e como foi sua entrada para a política? O senhor tinha referências na família?

Fu nasci e fui criado na região Norte da cidade, onde conheci a família dos Irmãos Metralhas, que me deram oportunidade de iniciar na vida profissional e social. Em 2006, tive o primeiro contato com a política, quando apoiei o então candidato a deputado estadual Rômulo Veneroso. A partir de então, como gratidão à oportunidade de formação profissional que tive, dei início a diversos trabalhos voluntários para associações, creches, igrejas e time de futebol. Em 2008, consolidei minha inserção na política, quando, com 1.679 votos, assumi

a segunda suplência da coligação do PV. Três anos depois, assumi a presidência do partido Democratas. Na ocasião, reestruturamos a legenda com pessoas de renome da política betinense, e, como consequência do trabalho realizado, em 2012 fui eleito para meu primeiro mandato como vereador, com 2.151 votos, e, em 2016, fui reeleito, obtendo 2.325 votos.

O senhor atuou como secretário de Assistência Social no governo de Carlaile Pedrosa (PSDB). Foi sua primeira experiência no Poder Executivo? Fale um pouco sobre esse período, citando algumas ações executadas durante sua gestão que você considera mais relevantes.

Sim, foi minha primeira experiência como gestor público. Recebi esse convite como um desafio para gerenciar a pasta da Assistência Social, e foi um ano de muito trabalho e dedicação. Entre as principais ações posso destacar a implantação do Centro Pop (a gestão anterior chegou a devolver recursos), um espaço destinado a atender à população de rua em Betim. Recuperamos o recurso de R\$ 1 milhão, voltado para o centro público, que, hoje, oferta o serviço de geração de trabalho e renda. Lançamos o primeiro protocolo em nível de Minas Gerais e o segundo do Brasil de atendimento à mulher vítima de violência. Implantamos a Casa dos Conselhos, que centraliza o controle social em um único espaço. Reformamos a estrutura do Restaurante Popular Teresópolis e recuperamos o recurso para a construção do imóvel próprio e para a instalação de novos equipamentos. Quanto ao Banco de Alimentos, realizamos o termo aceito do programa de Aquisição Alimentar. Hoje, >>>

PERFIL

Nome: Edson Leonardo Monteiro
Formação profissional: contabilista
Idade: 35 anos
Família: é divorciado e tem uma filha
Naturalidade: Betim



somos o maior recurso destinado em nível de Brasil, podendo atender a mais de 115 instituições, entre creches, asilos e casas de recuperação. Deixei o Bolsa Família porque último por tenho um carinho muito especial por esse programa. Quando assumi a secretaria, ele funcionava em um ambiente desestruturado e desorganizado. Hoje, o serviço é disponibilizado em um prédio que oferece dignidade à população, inclusive com acessibilidade às pessoas com deficiência.

O senhor imaginava retornar à Câmara Municipal e ainda ser eleito o presidente da Casa?

Retornar ao Poder Legislativo foi uma resposta positiva dos betinenses à minha atuação como vereador. Minha principal intenção ao entrar na vida política foi agir em prol do bem comum. E o povo entendeu isso ao me reeleger vereador de Betim. E todos podem ter certeza de que faço questão de honrar cada voto de confiança que recebi. Quanto ao fato de assumir a presidência da Câmara, também acredito que tenha sido reflexo de minha atuação na Casa. Sempre trabalhei com responsabilidade e com coerência. Principalmente em razão da crise que o país está enfrentando, precisávamos

de um presidente que tivesse conhecimento administrativo, e, por se contador, acredito que isso tenha alavancado ainda mais meu nome para o cargo.

Fazendo um paralelo dos dois trabalhos (Executivo e Legislativo), qual deles é mais difícil de ser executado em sua opinião? E por quê?

São funções diferentes, mas que se mesclam em uma mesma finalidade: o bem do povo. Uma coisa é certa: não existe facilidade em administração pública. A responsabilidade de tratar o bem público, que envolve não só o bem material, mas a vida das pessoas, é muito séria. É preciso pensar sempre de maneira global, analisando as etapas de começo, meio e fim; e trabalhar com foco no favorecimento social. É uma responsabilidade enorme, mas gratificante quando se vê que o resultado impactou positivamente na vida das pessoas.

O senhor acredita que há muitos entraves no poder público? Se sim, quais são os maiores?

O gargalo gerado pela burocracia é sem dúvida a maior barreira para a agilidade administrativa. Mas ela é necessária >>>



A ARQUITETURA DO SEU SONHO

Planejar é o primeiro passo para todo projeto de sucesso.

Um projeto detalhado é primordial para se ter segurança, agilidade e economia.

Vamos conversar sobre a realização do seu sonho?



SANDRA Oliveira

arquitetura e urbanismo

31 3511.0538 arquitetura@sandraoliveira.com.br Prof. Osvaldo Franco 90 sala 610 Centro Betim MG



Em breve...

Estaremos maior e melhor, com mais **CONFORTO, SOFISTICAÇÃO e MODERNIDADE** para promover mais **SAÚDE, BELEZA e BEM-ESTAR**, do jeito que **VOCÊ** merece!



/clinicayaga
 /draadrianalemos

yaga.com.br

31 2571-2575
31 98524-2086
yaga@yaga.com.br
Av. JK 474, Centro-Betim/MG

para garantir a transparência das ações. Mesmo tendo que seguir diversas normas estabelecidas pelos prazos da lei, se a administração for feita com planejamento e organização, ela acontecerá dentro de um prazo aceitável e sem comprometer o bem comum.

Como o senhor acredita que isso possa ser resolvido?

Como disse, basta fazer uma administração planejada, já prevendo as ações. Assim, o serviço não fica comprometido.

Assim como o novo prefeito, Vittorio Medioli (PHS), o senhor tem assumido uma postura de corte de gastos na Câmara. Quais são seus principais objetivos à frente da presidência?

Acredito que, independentemente de estarmos vivendo uma época de crise econômica, os gastos com a administração pública precisavam ser revisados. Já no primeiro mês à frente da presidência, demos início à criação da Junta Administrativa, formada por mais cinco vereadores, que irão auxiliar em todas as decisões administrativas que forem tomadas pela Câmara Municipal. Queremos que todas as ações dentro da Casa sejam democráticas e compartilhadas por todos os vereadores. Essa prática já tem sido comum nesta legislatura. Por unanimidade, começamos o ano com cortes importantes e significativos. Entre eles estão a não renovação dos contratos de aluguel de carro e de gasolina, que ficavam à disposição dos gabinetes; o cancelamento da verba indenizatória dos gabinetes e a devolução do estacionamento alugado pela Câmara. Nossa previsão é que neste ano cheguemos a uma economia de pelo menos R\$ 3 milhões, valor que será devolvido ao Poder Executivo para ser investido nas áreas de maior necessidade da população.

O senhor acredita que as medidas de cortes - que vêm sendo adotadas em muitas administrações públicas - atendem a uma nova concepção de administração pública ou são apenas ações emergenciais para resolver em curto prazo uma situação de colapso financeiro que assola muitas cidades?

Acredito que não seja apenas um modismo, mas uma nova

visão do real processo da administração pública que vai se consolidar como regra.

Qual sua opinião sobre essa série de acontecimentos na política brasileira, com inúmeras prisões de grandes caciques provocadas pelas investigações da força-tarefa da Lava Jato? O senhor acha que a política está entrando em uma nova era?

Assim como acredito que a forma de gerir o bem público está mudando e se consolidando com atitudes mais responsáveis e transparentes, também acredito que o perfil do político e do eleitor está mais evoluído. Essas eleições mostraram um

alto índice de renovação política. Aqui, na Câmara de Betim, 65% das cadeiras foram assumidas por novatos. Não que seja uma força de fora para dentro. Acredito que estamos vivendo um tempo em que a mudança de atitude veio dos dois lados: do político e do eleitor. E isso é muito bom. Vamos ver uma era de comprometimento público de ambos os lados, e o resultado é o fortalecimento de uma nação.

Quais são os maiores problemas que Betim enfrenta hoje? E o que o senhor acha que poderia ser feito para que eles sejam resolvidos de fato, ainda que em longo prazo?

O país está vivencando uma das maiores crises econômicas da história. Existem estudiosos que chegam a afirmar que essa seria a pior delas. Essa crise refletiu diretamente na população, com o aumento dos índices de desemprego e da violência e da demanda por serviços públicos como saúde e educação. Mas creio que essa situação é reversível e que, com comprometimento e responsabilidade, ela possa ser alterada.

Fale sobre o futuro. Gostaria de retornar ao Poder Executivo algum dia? Ou ainda é cedo para traçar alguma meta?

A vida é mutante. A cada instante, um novo fato muda toda a previsão. Meu lema é fazer o melhor onde eu estiver e me aperfeiçoar a cada dia. Acordo pensando no que posso fazer hoje para ser melhor do que fui ontem. Hoje estou no Legislativo e quero trabalhar com excelência para atender aos anseios da população. Se amanhã estiver no Executivo, vou trabalhar com o mesmo empenho e a mesma dedicação para o bem do povo. ■





POR SANDRA OLIVEIRA*

APARTAMENTOS PEQUENOS COM DECORAÇÕES INTELIGENTES

Alguns truques podem criar a sensação de amplitude em ambientes compactos

Cidades superpopulosas, casas e apartamentos cada vez menores e um grande desafio: aliar beleza, conforto e funcionalidade em um pequeno e às vezes até microespaço. Se decorar um ambiente compacto é quase um jogo de quebra-cabeças para os profissionais de arquitetura, imagine para quem não é do ramo e planeja se aventurar nessa missão.

Organização, formatos, cores e tamanhos dos móveis, espelhos, tapetes e cortinas fazem toda a diferença. Um bom projeto precisa ser inteligente e criativo para ampliar os espaços e atender às necessidades de quem vive naquele lugar. Com alguns truques e soluções simples é possível otimizar as áreas úteis e levar conforto e bem-estar para dentro de casa.

1

Mobília - Aproveite ao máximo as paredes, pois isso vai favorecer a mobilidade e a organização e ainda ampliar os espaços: painéis, marcenaria embutida, nichos e disposição dos móveis. Outra boa solução é ter móveis inteligentes com compartimentos ocultos e peças multiuso.

2

Espelho - O espelho é um grande truque para ampliar o espaço, trazer leveza e suavidade ao local. Uma peça que dá a sensação de profundidade e continuidade ao ambiente e ainda aumenta a luminosidade. Quanto maior for a peça, maior será a impressão de que o cômodo aumentou.

3

Portas e painéis - Os painéis são versáteis e têm um efeito estético elegante. Eles dividem áreas íntimas ou de trabalho em uso e, quando recolhidos, promovem a integração desses espaços, deixando a casa mais ampla. Outra opção inteligente é o uso de portas de correr em armários e vãos entre os cômodos, já que elas ocupam menos espaço do que as portas comuns.

4

Cores - Usar cores claras, com tons próximos aos do piso e das paredes, e pintar rodapés da mesma cor da alvenaria criam uma base monocromática. Uma tática infalível para quem tem medo de errar. Mas uma composição com cores fortes e até escuras, no mesmo tom, também pode ser sofisticada e trazer sensação de conforto e profundidade.

5

Pisos - Escolha uma cor mais clara ou com base neutra, uma única opção, assim não irá gerar uma sensação de fracionamento e redução da área. Peças grandes como o porcelanato têm um efeito mais clean, além de serem práticas e resistentes. Mais aconchegante, o piso vinílico possui padronagens fiéis à madeira. Também é um material durável e de fácil conservação.

6

Iluminação - Um ambiente bem-iluminado reflete personalidade e sofisticação. Além de posicionar e distribuir lâmpadas e luminárias em pontos que valorizam a decoração à noite, é preciso clarear a casa durante o dia. Isso favorece a incidência de luz natural: escolha cortinas com tecidos leves.



*Arquiteta e Urbanista | CAU 17227-8
sandra@sandraoliveira.com.br

O melhor amigo do homem também pode ter diabetes – insípido ou Mellitus – e precisar fazer o uso de insulina diariamente. Estar atento aos sintomas e chegar a um diagnóstico rapidamente fazem toda a diferença para a saúde do animal.

Iêva Tatiana

HÁ CERCA DE TRÊS ANOS, a rotina da cadelinha Annie, de 13 anos, passou por grandes transformações. Diagnosticada com diabetes, a fêmea da raça bichon frisé começou a receber duas aplicações diárias de insulina para controlar a taxa de glicose no sangue. Embora muita gente ignore este dado, a doença – comum em homens e em mulheres, afetando mais de 13 milhões de pessoas no Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes – também se manifesta com frequência nos cães.

A veterinária Michelle Caroline Ferreira Rezende explica que, nesses animais, semelhantemente ao ser humano, podem ocorrer dois tipos de diabetes: o insípido (DI) ou o Mellitus (DM). O segundo é o que acomete mais os cachorros e consiste em um distúrbio crônico complexo caracterizado pela hiperglicemia (elevação da taxa de glicose em função da ausência de insulina). Já o DI – considerado um tipo raro de diabetes – está relacionado a um distúrbio metabólico eletrolítico que leva à deficiência de secreção do hormônio ADH (antidiurético) ou à insensibilidade renal a ele, de acordo com a especialista.

No caso de Annie, o diagnóstico de diabetes Mellitus veio depois que ela teve uma infecção no útero, conhecida como “Piometra de Coto”, e precisou ser internada.

Samuel Gê



Atenção à glicose de seu cão

COM DIABETES, OS BICHINHOS PASSAM A:

- Ingerir muita água;
- Urinar com frequência;
- Comer muito e não engordar;
- Ficar muito acima do peso;
- Ter a presença de formigas na urina.

Observação: Cachorros das raças poodle e dachshund têm maior predisposição à doença, e cães de idade mediana também têm mais chances de ser diabéticos

CUIDADOS QUE AJUDAM A EVITAR A DOENÇA:

- Estimular exercícios físicos;
- Cuidar da manutenção do peso do animal, evitando que ele engorde muito;
- Observar rotineiramente quaisquer alterações de comportamento.

FIQUE POR DENTRO:

O que é diabetes?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), é uma doença crônica na qual o organismo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

O que é insulina?

É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa dele para utilizar a glicose, obtida por meio dos alimentos, como fonte de energia, segundo a SBD.

O que ocorre com a insulina quando a pessoa tem diabetes?

O organismo não fabrica insulina e não consegue utilizar a glicose adequadamente. O nível de glicose no sangue fica alto – a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos, informa a SBD.



Os cães de Rosa Maria, Annie, de 13 anos, e Cookie, de 11, ambos da raça bichon frisé, têm diabetes. Desde quando se constatou a doença em ambos, a rotina deles mudou. Dedicção e cuidado por parte do proprietário são imprescindíveis.

“O diabetes pode trazer complicações, e é necessário ficar atento, ter acompanhamento do veterinário e fazer exames regularmente. No caso de meus animais, eles estão perdendo a visão, mas estão bem adaptados ao ambiente, continuam brincando, latindo e fazendo ‘arte’ normalmente”, conclui Rosa, satisfeita com os resultados do carinho dedicado aos cães.

DEDICAÇÃO AO TRATAMENTO

A veterinária Michelle destaca que, de fato, a perda de visão em decorrência da catarata é uma consequência esperada nos casos de DM, dependendo do estágio da doença. Também podem ocorrer, segundo ela, obesidade, letargia, fraqueza e halitose cetônica (hálito com odor semelhante ao de frutas envelhecidas).

Apesar de o diabetes ser uma doença grave, a disposição dos tutores em seguir o tratamento é um dos fatores que mais contribuem para a qualidade de vida do animal diabético. “Com cuidado e dedicação do proprietário, consultas periódicas e um trabalho de equipe entre o dono e o médico veterinário, muitos cães diabéticos podem levar uma vida saudável por vários anos”, finaliza Michelle. ■

“Na época, ela estava urinando muito, mas pensei que fosse por causa da infecção”, conta a tutora da cadelinha, a terapeuta ocupacional Rosa Maria Santiago.

A experiência de Rosa com a doença facilitou a percepção dos sintomas no cachorro mais novo, Cookie, de 11 anos, filho de Annie. Há cerca de seis meses, ele também começou a fazer xixi com mais frequência e em volume maior, além de passar a beber muita água. “Como são dois animais, fiquei confusa (em relação à quantidade de urina). Solicitei o exame de glicemia ao veterinário, e foi constatada a doença nele também”, lembra a terapeuta.

ROTINA DE CUIDADOS

Com dois cães diabéticos em casa, a tutora precisou aprender a aplicar a insulina – com muito sofrimento, ela ressalta – na

dupla duas vezes por dia. Outras adaptações também precisaram ser feitas em prol da saúde dos bichinhos. “O manejo da dieta ficou mais rigoroso, com o uso de ração especial para diabéticos e com horários determinados. Existe o risco de o animal ter uma crise hipoglicêmica (nível muito baixo de glicose no sangue). Então, ele deve ser alimentado no horário da aplicação da insulina, e, após um período de seis horas, é ofertada outra alimentação”, explica Rosa.

Annie, no entanto, apresenta resistência à insulina e precisa aguardar 30 minutos para assimilar o medicamento antes de comer. De acordo com a terapeuta ocupacional, além de tomar esses cuidados, ela passou a prestar mais atenção na ingestão de água e na quantidade de urina feitas pelos cachorros, a fim de monitorar uma possível alteração.



Quando o sexo vira um tormento

Saiba mais sobre o vaginismo, disfunção sexual que impossibilita ou dificulta a penetração, afetando negativamente a vida sexual de muitas mulheres

Sara Lira

MESMO NO SÉCULO XXI e diante da evolução do mundo em vários aspectos, alguns temas permanecem tabus ao longo dos tempos, como o sexo e tudo que o envolve. Falar sobre o assunto ainda é algo desconfortável para muita gente, e, para quem sofre de transtornos ou disfunções sexuais, pode ser ainda mais difícil. É o caso de milhares de mulheres vítimas do vaginismo, uma disfunção sexual que provoca a contração involuntária da musculatura pélvica durante a penetração, ocasionando dor ou forte ardência. Na maioria das vezes, essa parte do ato sexu-

al se torna impossível ou é feita de modo parcial. Segundo relatos, o desconforto é tão grande que até exames ginecológicos essas mulheres têm dificuldade de fazer.

De acordo com especialistas em saúde da mulher, 20% da população feminina brasileira sofre alguma disfunção sexual – o vaginismo é apenas uma delas. Conforme a ginecologista especializada em reprodução humana e em sexologia Fabiene Bernardes Vale informa, pelo fato de o tema ser tabu, muitas mulheres chegam a sofrer anos com o transtorno sem conseguirem identificá-lo. “Mulheres com vaginismo têm muito desejo, conseguem atingir orgasmo clitoriano e ter satisfação



sexual com o parceiro. Mas não dão conta da penetração”, explica a médica. Segundo ela, por essa razão, essas mulheres se sentem incompletas, o que pode levar a uma autocoerção excessiva e, como consequência, a transtornos emocionais como ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Foi exatamente o que aconteceu com Luísa*. Aos 24 anos, logo após ter se casado, ela percebeu que a relação sexual seria difícil de ser levada adiante. “Assim que nós voltamos da lua de mel, eu estava frustrada, e, então, meu marido fez um acordo comigo: não insistiria na penetração, já que poderíamos ter relação sexual sem isso. Achei meio estranho, mas aceitei, pois, para mim, era realmente muito desgastante, afinal, depois de toda tentativa, eu ia dormir chorando e me sentindo inferior”, recorda-se. Luíza passou por vários médicos, que apenas recomendavam a ela “tomar vinho e relaxar”. “Cheguei a fazer uso de Diazepam para tentar me acalmar, mas não resolveu”, relata.

TRATAMENTO

O tratamento para o vaginismo é feito de várias formas. Uma delas, de acordo com a médica, é a terapia sexual. “É a dessensibilização sistemática, em que a gente faz um treinamento com a paciente para ela conseguir mandar um impulso certo para a vagina”, explica. Outra maneira é por meio da fisioterapia pélvica. De acordo com a fisioterapeuta especialista em saúde da mulher Rafaela Arrais Albuquerque, a fisioterapia desempenha um papel importante na reabilitação da função da musculatura do assoalho pélvico. Resumidamente, é feito um trabalho de consciência corpo- >>



Danielle Sá
Fonoaudiologia Especializada
10 anos

3532-1410 | 99902-1410

AUDIOMETRIA TONAL
AUDIOMETRIA VOCAL
IMPEDANCIOMETRIA
EMISSÕES OTOACÚSTICAS
TESTE DA ORELHINHA
TESTE DA LINGUINHA
SELEÇÃO E ADAPTAÇÃO DE APARELHO AUDITIVO
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE VOZ
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE MOTRICIDADE OROFACIAL
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DE APRENDIZAGEM
REABILITAÇÃO VESTIBULAR
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DA FALA
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE LINGUAGEM ORAL

ral, sobretudo da região da pelve e do assoalho pélvico, para que a mulher conheça sua anatomia a fim de exercer o controle sobre o corpo. “Além disso, utilizamos recursos próprios da fisioterapia para auxiliar no retorno da função muscular, através de alongamentos, relaxamentos, massagem perineal, cinesioterapia, uso de dilatadores, exercícios respiratórios e de mobilidade da pelve, radiofrequência, eletroestimulação, entre outros”, detalha.

Segundo Arrais, o tratamento fisioterápico é focado nos músculos do assoalho pélvico, com o objetivo de reabilitá-los em todas as suas deficiências – controle, coordenação, força, tônus e resistência. Mas ela acrescenta: “a fisioterapia sozinha não resolve tudo. Além da dedicação de cada paciente em assumir sua responsabilidade no processo de cura, é importante o acompanhamento de um psicólogo ou de um sexólogo para tratar as questões emocionais”, salienta. De acordo com as especialistas, as chances de cura são grandes, e, em muitos casos, ela vem logo após o início do tratamento.

HÁ SOLUÇÃO

Mais do que saber reconhecer o problema e seguir o tratamento, o ideal é a mulher ter calma e não se considerar inferior, nem deixar a frustração tomar conta da mente. Foi o que Luísa fez, e, atualmente, dois anos após o início do tratamento, ela acredita ter avançado. “Hoje já realizo exames ginecológicos. Mas a penetração é algo que eu ainda não consigo permitir. Mas sei que em breve vou estar completamente curada porque essa é apenas uma parte da relação”, comemora.

A professora Valdinéa Felix, de 33 anos, obteve o diagnóstico em 2015 e percorreu um longo caminho até descobrir a disfunção. Ela conta que, desde a primeira relação, sentia fortes dores, um verdadeiro “tormento”, como ela mesma define. Nos namoros seguintes, ela começou a desconfiar de que a situação não era normal e, ao pesquisar na internet, leu sobre o vaginismo. Mas seus médicos diziam apenas que ela precisava relaxar. Somente após o quinto relacionamento e várias consultas com médicos diferentes, ela foi devidamente diagnosticada. “Hoje, eu faço



Ginecologista Fabiene Bernardes explica que sentir dor durante o ato sexual não é comum. Ela recomenda às mulheres que procurem um médico especialista caso isso aconteça.

fisioterapia e terapia com sexóloga. Estou progredindo aos poucos. É preciso ter paciência e perseverança”, resume.

O mesmo aconteceu com a veterinária Sofia Khouri, de 32 anos, que encontrou na internet e em grupos nas redes sociais apoio para enfrentar a disfunção. Ela realizou tratamentos holísticos, leu livros sobre o tema e se tratou em casa com o uso dos dilatadores. Aos 30 anos, ela tinha vergonha de dizer que ainda era virgem, mas contou com o apoio e a compreensão do atual namorado. Há cerca de um ano e meio, ela conseguiu ter a primeira relação sexual sem dor. “Depois de dois meses de tratamento, com muita disciplina, consegui fazer sexo e me emocionei muito, pois antes me sentia menos mulher”, confessa. “Busque o autoconhecimento acima de tudo, mas saiba que o vaginismo tem cura! Tome uma

atitude a seu favor, ame-se acima de tudo e não desista”, aconselha.

PROCURANDO AJUDA

A ginecologista Fabiene Bernardes destaca que sentir dor durante o ato sexual não é normal. Ela recomenda às mulheres que, caso a dor apareça e seja constante, procurem um médico. “A mulher com vaginismo deve buscar ajuda, pois um dia ela vai precisar fazer exame ginecológico ou querer engravidar”, completa.

A fisioterapeuta Rafaela Arrais salienta que todas as mulheres merecem ter uma função sexual saudável e prazerosa e ainda dá uma dica. “Você quer um exercício? Vá para a frente do espelho, coloque as mãos no quadril e imagine que está rodando um bambolê. Isso mesmo: feche os olhos e sinta seu corpo, sinta sua respiração. Você é capaz!”, arremata. ■

*O nome é fictício a pedido da personagem, que pediu anonimato

SEU ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



INTEGRAIS ORGÂNICOS GRANEL
CONGELADOS DIET SEM GLÚTEN SEM LACTOSE
LIGHT SUPLEMENTOS PADARIA LANCHONETE

(31) 3532-7547   /mercadoverdenaturais
 (31) 9-7360-5585   mercadoverde_naturais

www.mercadoverdenaturais.com.br

Av. Edmeia Mattos Lazzarotti, 2.610, Ingá Alto
 Betim - MG

Ricardo Carnaval preside o Instituto CeasaMinas, fundado em 2002. Segundo ele, o projeto aproveita cerca de 25% do que as centrais de abastecimento desperdiçam: em torno de 1 milhão de quilos de alimentos por mês.



Combate ao desperdício

Instituto CeasaMinas ajuda mais de 26 mil pessoas recolhendo alimentos que seriam descartados. Para este ano, plano é relançar a Vita Sopa, feita com produtos desidratados.

Patrícia Giudice

A CEASAMINAS É UM UNIVERSO dentro da cidade. Lugar que acorda ainda de madrugada e, nas primeiras horas da manhã, já está agitado, movimentando milhões de reais em negócios. Lá no meio, entre uma infinidade de frutas, verduras e produtos que chegam, são carregados, saem e são descartados a todo minuto, um projeto

social ajuda instituições garantindo a feira da semana. Voluntários começam cedo e encontram a cesta pronta, com qualidade e variedade, preparada pelos funcionários do Instituto CeasaMinas. O destino são abrigos, casas de reabilitação, lares de idosos e creches.

No ano passado, o Projeto de Doação de Alimentos (Prodal) Banco de Alimentos, uma das frentes de atuação do insti-

tuto, doou mais de 880 mil kg de itens. Desde a fundação, em 2002, já são mais de 15 mil toneladas. São produtos doados por lojistas e produtores que atuam na CeasaMinas e que acabam jogando fora parte do que comercializam. Os funcionários do instituto fazem a coleta, selecionam e higienizam um a um. Depois, preparam as cestas completas, com frutas, verduras e legumes.

A estimativa é que a Ceasa desperdiça cerca de 1 milhão de quilos de alimentos por mês. Desses, o Prodal aproveita cerca de 25%. “Evitamos o desperdício e ajudamos mais de 26 mil pessoas”, diz o presidente do Instituto CeasaMinas, Ricardo Carnaval. Os alimentos abastecem hoje 154 instituições, que buscam as cestas de segunda a sexta-feira.

A possibilidade de ajudar é ainda maior, mas o projeto esbarra na falta de recursos e de estrutura. Hoje, conta com somente um caminhão para fazer a coleta dos alimentos dentro da Ceasa, espaço que tem mais de 2 milhões de metros quadrados, o equivalente a 308 campos de futebol. “Muita coisa é jogada fora e, se a gente não aparece rapidamente para buscar, ela se perde. O Instituto CeasaMinas é hoje uma instituição independente, que não tem mais recursos garantidos das centrais de abastecimento”, revela. Com isso, segundo Ricardo Carnaval, há o desafio de buscar projetos, parcerias e doações para aumentar o número de ins-

tuições beneficiadas. São mais de cem na fila, de acordo com ele.

Quem é beneficiado e busca toda semana alimentos no Prodal consegue calcular o quanto deixa de gastar e a importância dessa economia para uma instituição que vive de doações. É o caso da Associação Beneficente Resgatando Vidas (Abenervi), que funciona na região do PTB, em Betim. Adimilson Marcelino Gonçalves, presidente da associação, conta que, se tivesse que fazer feira para manter a casa, o gasto seria de aproximadamente R\$ 500 por semana. “Para nós, é um projeto muito importante, que nos ajuda demais. Buscamos toda segunda-feira, e tudo chega em perfeita qualidade”, conta.

A Abenervi trata de homens dependentes químicos em situação de reabilitação. Depende exclusivamente de doações para bancar a alimentação, o aluguel, as contas do mês e tudo que é necessário para manter a casa funcionando. Às vezes, a diretoria precisa tirar do próprio bolso para arcar com os custos. Quando é hora

de buscar as caixas de frutas, legumes e verduras no Prodal, aquele que está em situação melhor de reabilitação pode acompanhar. A instituição não tem carro para esse transporte, e Adimilson o realiza em seu próprio veículo. Conforme relata o presidente da associação, a sopa é um aliado importante na limpeza do organismo, visto que os pacientes geralmente estão em fase de desintoxicação.

PROJETOS

No Instituto CeasaMinas, mesmo com dificuldades, Ricardo e a equipe de 16 pessoas traçaram planos para 2017. O primeiro deles é reativar a produção de sopa, o Vita Sopa, projeto que vai atuar lado a lado ao Prodal, abastecendo várias casas de longa permanência de Contagem, já que o retorno dele será viabilizado por recursos garantidos pelo Fundo Municipal do Idoso da cidade.

A Vita Sopa é uma sopa desidratada à base de batata, cenoura, beterraba, abóbora e mandioca, todos alimentos recolhi- >>

DIFÍCIL NÃO QUERER IMPOSSÍVEL RESISTIR

Estamos abertos todos os dias... Venha sentar ao ar livre e tomar aquele chopp gelado em um dos restaurantes mais tradicionais da cidade!

Praça Milton Campos,
nº 123 - Betim MG

☎ 31 3511-9382

 Ticket
Restaurant®

 sodexo
REFEIÇÕES

 VR

 Cielo

 Elo 7





Produtos doados por lojistas e produtores que atuam na CeasaMinas abastecem 154 entidades todo mês. Eles são selecionados e higienizados antes de fazerem parte de cestas completas com frutas, legumes e verduras para serem distribuídas.

dos dentro das centrais de abastecimento, entre os produtos descartados pelos produtores e pelos lojistas. “Quando são desidratados, esses alimentos perdem 90% do peso, mas não os nutrientes. É uma sopa superconcentrada. Ainda colocamos lecitina de soja e macarrão, doados pela Wilma Alimentos”, explica Ricardo. A lecitina de soja é a proteína que substitui a carne e proporciona um equilíbrio nutricional ao alimento. “O problema é que a lecitina é muito cara. Já fizemos com frango desidratado, mas é mais caro ainda. Seria bom se pudéssemos contar com a doação desse componente”, afirma.

Com o retorno da produção, parada há dois anos, a intenção do instituto é vender a sopa – no valor de R\$ 0,80 cada – para as casas de repouso particulares para custear as ações voluntárias. A meta é promover um ciclo sustentável na organização. Além da sopa, que poderá ser distribuída para outras partes de Minas Gerais e do país, o Instituto CeasaMinas ainda vai desidratar limão, batata-doce e gengi-

QUER AJUDAR?

O site da Prodal na internet já tem espaço para cadastro de voluntários. É possível doar tempo e mão de obra entregando alimentos para aquela instituição que não tem como buscar. O interessado pode fazer o cadastro. Depois, receberá uma ligação para que, juntos, a entidade e o doador identifiquem a melhor área de atuação. A instituição que quiser receber doação também pode se cadastrar.

bre para comercializá-los. Por enquanto, a desidratação desses itens só ocorre em situações de emergência, como para doar a desabrigados da chuva.

Em breve, o Prodal vai lançar uma nova página na internet. Por meio dela o doador poderá fazer sua doação em dinheiro e saber o quanto ela significará na prática. Por exemplo, com uma doação de R\$ 30 é possível realizar um frete de quatro toneladas de alimentos. Os internautas também poderão acompanhar as campanhas paralelas promovidas pelo instituto, como a de doação de alimentos não perecíveis feita por supermercados.

Ricardo Carnaval ainda tem duas ideias que planeja pôr em prática: montar consultórios odontológicos e firmar parcerias com faculdades para oferecer cursos de formação para atender pessoas assistidas pelas instituições beneficiadas com as cestas de alimentos. “Nossa intenção é abranger a ajuda”, revela. ■

SERVIÇO

Prodal: www.iceasaminas.org.br
Abenervi: 31-99757-2783 (Edimilson)



COLÁGENO É DESTAQUE NO IMCAS PARIS 2017

RECENTEMENTE, TIVE A OPORTUNIDADE de participar do maior congresso mundial na área de estética médica, o IMCAS Paris 2017. São cerca de 6.000 médicos de todo o mundo que se dedicam à arte da beleza e se encontram anualmente para trocarem experiências e se atualizarem sobre os lançamentos de novas técnicas, produtos e tecnologias. Sem dúvida alguma, a tendência da abordagem dos procedimentos para o rejuvenescimento cutâneo tem como foco principal estimular a produção de novas fibras de colágeno pela pele, por via injetável, por meio de fios absorvíveis ou através das já consagradas tecnologias, como laser e radiofrequência. O envelhecimento é um processo dinâmico e imutável, que atinge todos os sistemas do organismo. A aparência senil da pele, representada por rugas, flacidez e áreas de sombra, resulta de alterações em nível molecular. Modificações do colágeno têm grande contribuição pelas evidências anatômicas desse processo.

O colágeno tem a função estrutural de manter a sustentação das células, ou seja, de fazer com que permaneçam unidas, auxiliando na hidratação e na elasticidade da pele, no fortalecimento das unhas, dos cabelos, das articulações, dos ligamentos, dos tendões e até mesmo da matriz óssea. É só observarmos nas prateleiras das farmácias que notaremos um número crescente de opções de colágeno hidrolisado via oral, seja em pó, seja em comprimidos ou em sachês. O colágeno é uma proteína de origem animal e representa 25% de toda a proteína do corpo humano. Ele é encontrado principalmente em carnes vermelhas, no frango e no peixe.

A partir dos 30 anos, acontece uma diminuição natural na produção de colágeno pelo corpo. As consequências disso são o envelhecimento da pele, a fragilidade dos cabelos e das unhas e o desgaste das articulações. Alguns fatores aceleram a perda de colágeno, como o consumo de álcool e de açúcar, o tabagismo e a exposição excessiva ao sol. Por outro lado, há alguns fatores que previnem sua perda, como a prática de ativi-

dade física, a adoção de bons hábitos alimentares e a ingestão adequada de alimentos fontes de vitamina C, a qual auxilia na absorção dessa proteína pelo organismo.

Novos fios absorvíveis, à base de PDO (Polidioxanona), de PLLA (Ácido Poli L-Láctico) e de PCL (Policaprolactona), foram desenvolvidos, com a permanência na pele em torno de 9 a 18 meses, dependendo do fio escolhido. São biocom-

patíveis e podem ser lisos, promovendo unicamente a estimulação de colágeno, ou podem ter “espículas”, que se abrem dentro das camadas profundas da pele, proporcionando tracionamento e sustentação dos tecidos da face, com efeito *lifting* imediato, até que o novo colágeno induzido por ele surja na pele, sendo o resultado mais duradouro. Existem muitas marcas mundialmente usadas, mas, no Brasil, ainda temos poucas opções com liberação da Anvisa, como o *Miracul* (PDO), o *Filbloc* (PDO, PLLA e Polilactide com Caprolactona) e o *Sutura Silhouette* (PLLA).

Já tínhamos duas opções de produtos injetáveis para a estimulação de colágeno no Brasil, ambos também biocompatíveis, sendo o *Radiesse* (hidroxiapatita de cálcio) um produto também com efeito preenchedor, e o *Sculptra* (ácido poli L-láctico), objetivando unicamente promover a firmeza gradativa da pele tratada. No IMCAS Paris 2017, realizado no fim de janeiro, foi lançado um novo preenchedor, que promete estimular também o colágeno cutâneo, à base de PCL (Policaprolactona), com uma proposta muito similar à do nosso conhecido e já consagrado *Radiesse*. Devemos recebê-lo no Brasil ainda neste ano. Vamos aguardar sua chegada e conferir quais seus reais diferenciais! ■



Dra. Adriana Lemos CRM 32011 | Membro da Academia Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia | Diretora Clínica e Administrativa da Clínica Yaga - Saúde, Beleza e Bem-Estar | adrianalemos.com | [@dra.adrianalemos](https://twitter.com/dra.adrianalemos) | [adriana.yaga.com.br](https://www.instagram.com/adriana.yaga.com.br) | [yaga.com.br](https://www.facebook.com/yaga.com.br) | [yaga.com.br](https://www.youtube.com/channel/UCyaga.com.br) | [@clinicayaga](https://www.linkedin.com/company/yaga.com.br)

Luiza começou a carreira nas passarelas no início de 2016, quando ganhou o Minimiss Betim. Sua participação mais recente em concursos foi em dezembro, quando venceu o Mini Miss Word Brasil Universo 2017.



TÍTULOS

1º lugar

Minimiss Betim
– em Betim (MG)

2º lugar

Minimiss Brasil
– em Porto Alegre (RS)

1º lugar

Minimiss Word Brasil
– em Porto Alegre (RS)

'Luz na passarela que lá vem ela'

Com apenas 6 anos, a minimiss befinense Luiza Livignston mostra que desfilare é tão natural e fácil quanto brincar de boneca. Difícil mesmo é segurar o entusiasmo de quem a assiste da plateia.

Lorena Scafutto

Carisma, beleza, talento e um mix de diversão e profissionalismo são apenas algumas das características que levaram Luiza Livignston para a disputa da pequena mais bonita do mundo. Encarando desfiles de beleza com muita naturalidade, a betinense de apenas 6 anos coleciona três títulos nas passarelas. Agora, o próximo desafio é ainda maior: Luiza será a única representante brasileira na categoria mini a ir para o Peru disputar o Miss Universo.

E quem pensa que essa minimodelo tem uma vida superdelicada e regrada se engana. Luiza é destemida e gosta de se aventurar na natureza. Ela não tem medo de viajar de avião, encara motos com naturalidade, e as cachoeiras e as trilhas se encaixam em um passeio ideal. A mãe, Anny Rafaelle, de 29 anos, revela que, para acompanhar Luiza no mundo da moda, foi preciso aprender sobre cabelo e maquiagem. "Desde pequeninha, ela dizia que queria ser modelo. Começou a fazer umas fotos, e, depois, aos 5 anos, veio a vontade de participar desses concursos. Foi preciso ler e assistir a muitos vídeos, pois sempre fui desligada desses assuntos. Inclusive, a primeira pessoa que eu maquiei foi a própria Luiza. Eu não gosto de maquiagem", confessa.

A principal preocupação da mãe é em não permitir que a filha amadureça precocemente. "Não deixamos de lado as atividades normais de uma criança. Até a própria Luiza não deixaria que isso acontecesse, pois ela é agitada e precisa gastar muita energia duran-



Apesar dos inúmeros compromissos "profissionais", Luiza não deixa de viver a infância e gasta muita energia se divertindo com as bonecas, a natureza e os animais



te o dia. Então, pula e brinca muito. Para ser sincera, é até difícil começar um ensaio para os desfiles em casa. Ela se cansa em cinco minutos e prefere ser espontânea", enfatiza.

A carreira da pequena Luiza começou no início de 2016, quando ela ganhou o Minimiss Betim. A participação mais recente, que garantiu a vaga na disputa do Minimiss Universo, no Peru, foi em dezembro do ano passado, quando foi coroada como Minimiss Word Brasil Universo 2017. Para ela, a última competição foi a mais agradável. "Foi o concurso que eu fiz mais amigas. Além disso, no Rio Grande do Sul eu recebi pela primeira vez o cetro bastão como parte da premiação", conta. "Minha mãe cuida de meus trajes, mas as cores sou sempre eu que escolho. Agora, para o Peru, vamos usar bastante as cores da bandeira do Brasil", enfatiza.

FORA DAS PASSARELAS

Apaixonada pela natureza, a pequena pretende ser médica veterinária para cuidar dos animais. Aliás, isso ela e os pais já fazem: cuidam de cachorros abandonados, e, depois, disponibilizam os bichinhos para a adoção responsável. Um dos cães resgatados pela família se tornou membro da família. "Um dia, meu pai chegou do trabalho e contou que viu um cachorro abandonado em uma usina em Santa Luzia. Eu comecei a chorar porque imaginei o animal sozinho. Pedi muito a meu pai, e fomos resgatá-lo. Hoje, ele mora com a gente, e nós o chamamos de Fred", relata. "E, se um dia, eu tiver que escolher entre ser minimiss ou médica veterinária, vou escolher cuidar dos animais", revela. ■

“Juntos, somos mais fortes”

Jovens abrem mão de tudo e saem de casa como voluntários para atuar em ações humanitárias; eles garantem: cada segundo vale um tesouro

Sara Lira

ESTABILIZAR-SE PROFISSIONALMENTE e ter uma boa renda para realizar sonhos pessoais dos mais diversos. Essas são algumas das metas da maioria dos jovens em todo o mundo. Mas há uma turma que caminha na contramão desses desejos e prefere usar o vigor da juventude estendendo a mão em tempo integral para o próximo. São jovens que decidiram viajar ou sair de casa sim, mas para se voluntariar em ações sociais das mais diversas e fazer disso uma meta de vida.

E gente que precisa de ajuda é o que não falta. De acordo com a Agência da Organização das Nações Unidas para Refugiados (Acnur/ONU), em 2016 uma em cada 113 pessoas no mundo era solicitante de refúgio, deslocada interna ou refugiada. Até o fim de 2015, por conta de guerras e conflitos, 65,3 milhões de pessoas precisavam urgentemente de suporte. »

A estudante Júlia Carvalho, de São Paulo, passou uma temporada na África do Sul, onde ajudou a cuidar de animais, e, em seguida, foi para o Quênia, onde prestou serviços em um orfanato; para ela, foi recompensador



A belo-horizontina Sílvia Castro fez trabalhos sociais tanto em terras brasileiras, no sertão do Piauí, quanto fora do país, como no Haiti; as experiências lhe permitiram rever conceitos e valores



No Brasil, a situação também é crítica. Apesar de o país ter conseguido erradicar a fome e reduzir a pobreza extrema de 25,5% para 3,5% entre 1990 e 2012, de acordo com estudos internacionais os brasileiros estão entre os povos que vivem em maior desigualdade social no mundo.

A bacharel em relações internacionais Jana Minaíková, de 26 anos, da República Tcheca, saiu da Europa para vivenciar de perto as dificuldades em uma favela brasileira. Mais do que isso, ela veio para tentar mudar a realidade do espaço. No ano passado, ela ficou por seis semanas na comunidade de Bom Jardim, em Fortaleza, no Ceará. Lá ela atuou no projeto Filhos do Rei, direcionado por uma igreja batista que desenvolve ações educacionais para



Jana Minaíková (no meio, abraçada à garota de rosa), da República Tcheca, constatou que a realidade no Brasil é dura depois de ter passado seis semanas na favela Bom Jardim, em Fortaleza, no Ceará, atuando no projeto Filhos do Rei



crianças e adolescentes da comunidade. A jovem dava aulas de cultura e história de seu país e da Europa. Além disso, lecionava inglês na preparação dos maiores para o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Ela ainda brincava e atuava em atividades de lazer com a criançada. Esse foi o segundo trabalho voluntário no exterior que ela realizou, tendo atuado antes com crianças deficientes no México. Mas, segundo Jana, a experiência no Brasil foi mais forte, pois foi aqui que ela percebeu que a realidade fora da Europa é muito diferente. “Como europeia, eu não podia imaginar as condições em que as pessoas na favela vivem. Então, aprendi a ser mais modesta, pois vi que as crianças na favela não têm nada e, apesar disso, sempre estampam um sorriso no rosto”, salienta Jana.

RUMO À ÁFRICA

Em janeiro, a estudante de direito Júlia Carvalho, de 21 anos, passou uma temporada na África do Sul, onde ajudou a cuidar de animais, e, em seguida, foi para o Quênia. Lá ela prestou serviços em um orfanato. “Crianças e animais sempre foram minhas paixões”, revela.

Vontade de fazer trabalhos voluntários a jovem nascida em Americana, no interior de São Paulo, conta que sempre teve, talvez pela vontade de retribuir à vida tudo de bom que ela já viveu. “Acredito que nossa vida se rege por nossos pensamentos e ações, e, quando nos envolvemos com sentimentos de generosidade, bondade e compaixão, nós nos sentimos bem”, conta.

Segundo a jovem, a experiência foi

recompensadora e fez com que ela mudasse suas perspectivas, bem como ampliasse seu autoconhecimento. “Aprendi que, não importam quais sejam as adversidades do caminho, eu vou conseguir superá-las; a agradecer mais e a reclamar menos, a enxergar as pessoas e o mundo com outros olhos. Aprendi muito sobre gratidão e sobre a verdadeira felicidade. Aprendi que juntos, realmente, somos mais fortes”, salienta.

O DIA A DIA

A estudante de enfermagem Natália Fernandes da Silva, de 23 anos, faz parte da equipe de voluntários da Cruz Vermelha, organização internacional com mais de 150 anos de existência que atua em ações humanitárias em mais de 180 >>>

Voluntários chegam ao Haiti, após a passagem do furacão Matthew, em 2008, que matou mais de cem pessoas e fez muitos estragos no país

Arquivo Pessoal



países. Por meio da entidade, ela, que mora em Ibirité, na região metropolitana de Belo Horizonte, já realizou trabalhos educativos, como ministrar palestra sobre primeiros socorros em uma mineiradora da cidade de Congonhas, além de participar de capacitações e de cursos na área da saúde pela Cruz Vermelha Brasil Filial Minas Gerais. O objetivo é atuar em projetos diversos de orientação à população. Um deles foi o Casa Segura, sobre prevenção de acidentes domésticos infantis. Para isso, a organização montou uma casa em espaços públicos, como Praça da Liberdade e Praça

Sete, em Belo Horizonte, e demonstrou os principais perigos para os quais os pais devem se atentar.

Ela também participou do projeto Zika Brasil, em que equipes da Cruz Vermelha distribuem panfletos orientando sobre prevenção da doença, além de já ter visitado lares de idosos. “O desejo de ajudar o próximo, de contribuir para minorar seu sofrimento em qualquer aspecto e de compartilhar o conhecimento adquirido com outras pessoas me motiva a sempre estar presente nas ações do voluntariado da Cruz Vermelha Brasileira”, afirma.

A jovem acredita que todos podem contribuir para a justiça e a equidade sociais. “Não podemos ficar de braços cruzados olhando as pessoas precisarem de um colo que acolhe, de uma palavra que consola, de um ombro para descansar, ou ter um bem material a ser compartilhado e não fazê-lo. Fazer o bem, nem que seja um pequenino ato, está ao alcance de todos, sem distinção”, frisa.

ESTILO DE VIDA

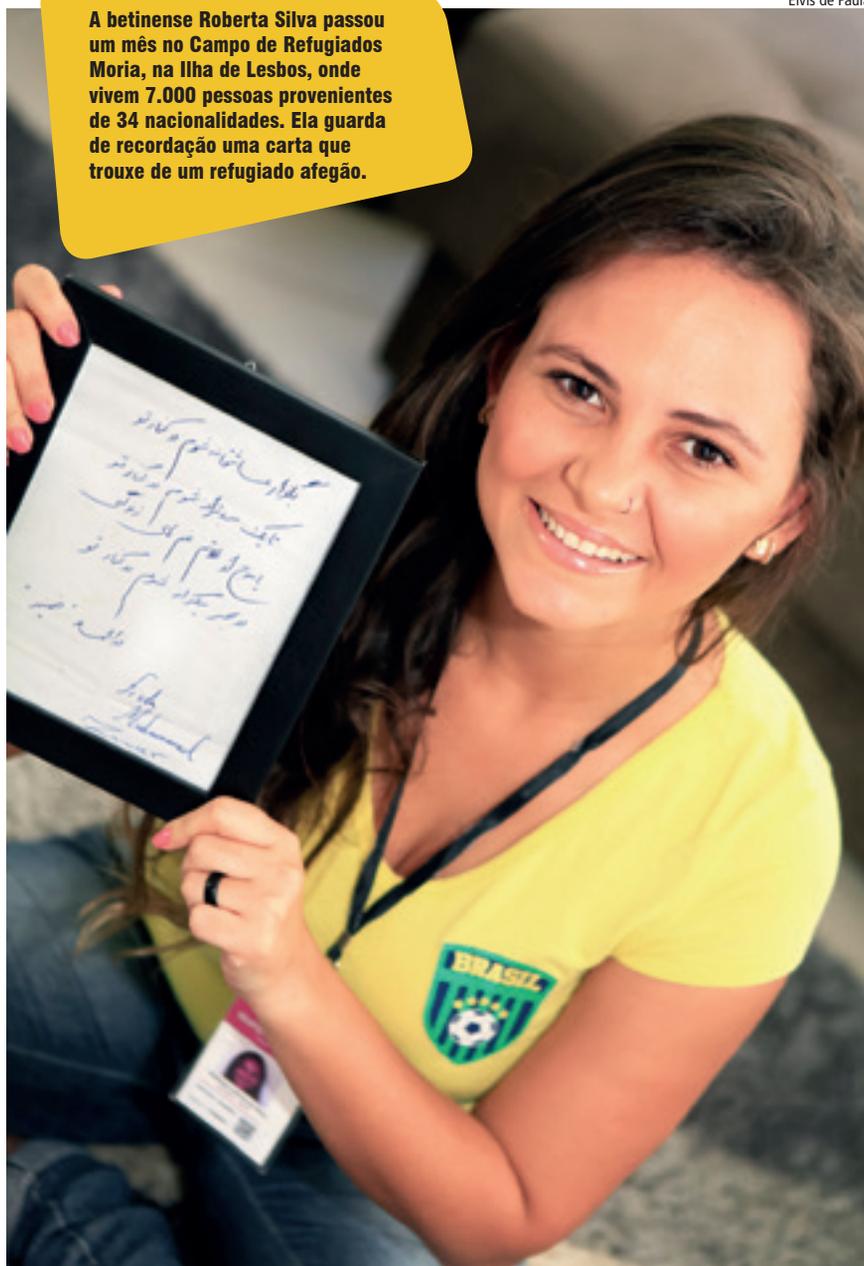
Quem também vivenciou as lutas diárias de pessoas que vivem em situações de pobreza foi a publicitária Sílvia Castro, de 34 anos, da capital mineira. Em agosto de 2016, ela viajou para a cidade de Acauã, no sertão do Piauí, e, em dezembro, para o Haiti. No Brasil, ela ajudou uma equipe a reformar a sede de uma fábrica de brinquedos que está capacitando a população piauiense. Já o trabalho no Haiti foi emergencial, após o furacão Matthew, que, em setembro de 2016, arrasou aquelas terras, deixando mais de cem pessoas mortas. “Visitamos orfanatos, fizemos atendimentos médicos, levamos doações e levantamos as principais demandas para que possamos dar continuidade, mesmo depois de ter ido embora de lá”, conta. Como ela trabalha com a criação e a produção de vídeos, ela gravou as diferentes realidades encontradas para transformar em documentários posteriormente.

Para Sílvia, fazer desse tipo de atividade uma rotina e, em vez de reclamar do que vê de errado no mundo, produzir algo de fato para que a melhoria aconteça levaram a uma mudança de seus conceitos e valores. “Tem muita gente precisando de ajuda, e é muito cômodo jogar essa responsabilidade apenas para os governantes”, destaca.

Viajar por uma agência e em grupo foi um diferencial para ela. Segundo a publicitária, conviver com pessoas diferentes, mas com o mesmo propósito, torna tudo ainda mais enriquecedor. “No segundo dia, parece que todo mundo já se conhece há anos, e construímos amizades valiosas”, diz. Vendo realidades tão duras e pessoas com dificuldades tão grandes, Sílvia tira uma lição de vida que parece ser óbvia, mas ainda assim difícil de se compreender

Elvis de Paula

A betinense Roberta Silva passou um mês no Campo de Refugiados Moria, na Ilha de Lesbos, onde vivem 7.000 pessoas provenientes de 34 nacionalidades. Ela guarda de recordação uma carta que trouxe de um refugiado afegão.



por muita gente. “É muito simples ser feliz. Quando começamos a pôr condições para que nossa felicidade possa existir, nós nos afastamos ainda mais dela”, ensina.

FÉRIAS VOLUNTÁRIAS

O que Júlia e Silvia têm em comum é terem viajado por meio da Volunteer Vacations, agência de turismo carioca especializada em viagens voluntárias. De acordo com um dos cofundadores, André Fran, a empresa nasceu em 2014, idealizada por Mariana Serra e Alice Raton, que o convidaram para participar do projeto. O conceito criado pelos três é o de “férias voluntárias”, que permite a conciliação do trabalho voluntário no Brasil ou no exterior com períodos mais curtos durante as férias tradicionais do trabalho ou da faculdade.

“Antes da agência, eu criei com outros amigos um programa de viagens para destinos perigosos, polêmicos ou que estivessem passando por dificuldades. Apesar de ter ajudado esses locais durante as viagens, eu me deparava com um problema: deixar para trás novos amigos, causas importantes e histórias emocionantes”, lembra, afirmando que agora ele pode se dedicar ao voluntariado incentivando os outros a fazerem-no.

Desde o início da agência, mais de 400 pessoas, sendo a maioria formada por jovens, viajaram para dentro do Brasil ou outros países, como Indonésia, África do Sul, Haiti ou Estados Unidos. Só no mês de janeiro, foram 35 voluntários, e, até o fechamento desta edição, 25 estavam em algum lugar do mundo como voluntários pela agência. »



Manutenções corretivas e preventivas Instalações e venda de ar condicionado.

Trabalhamos com profissionais altamente qualificados e preparados para atender a todas as necessidades de nossos clientes.

AGENDE JÁ UMA VISITA

☎ 31 3032 - 3205
9 7566-0233

f RPSISTEMASDEREFRIGERACAO

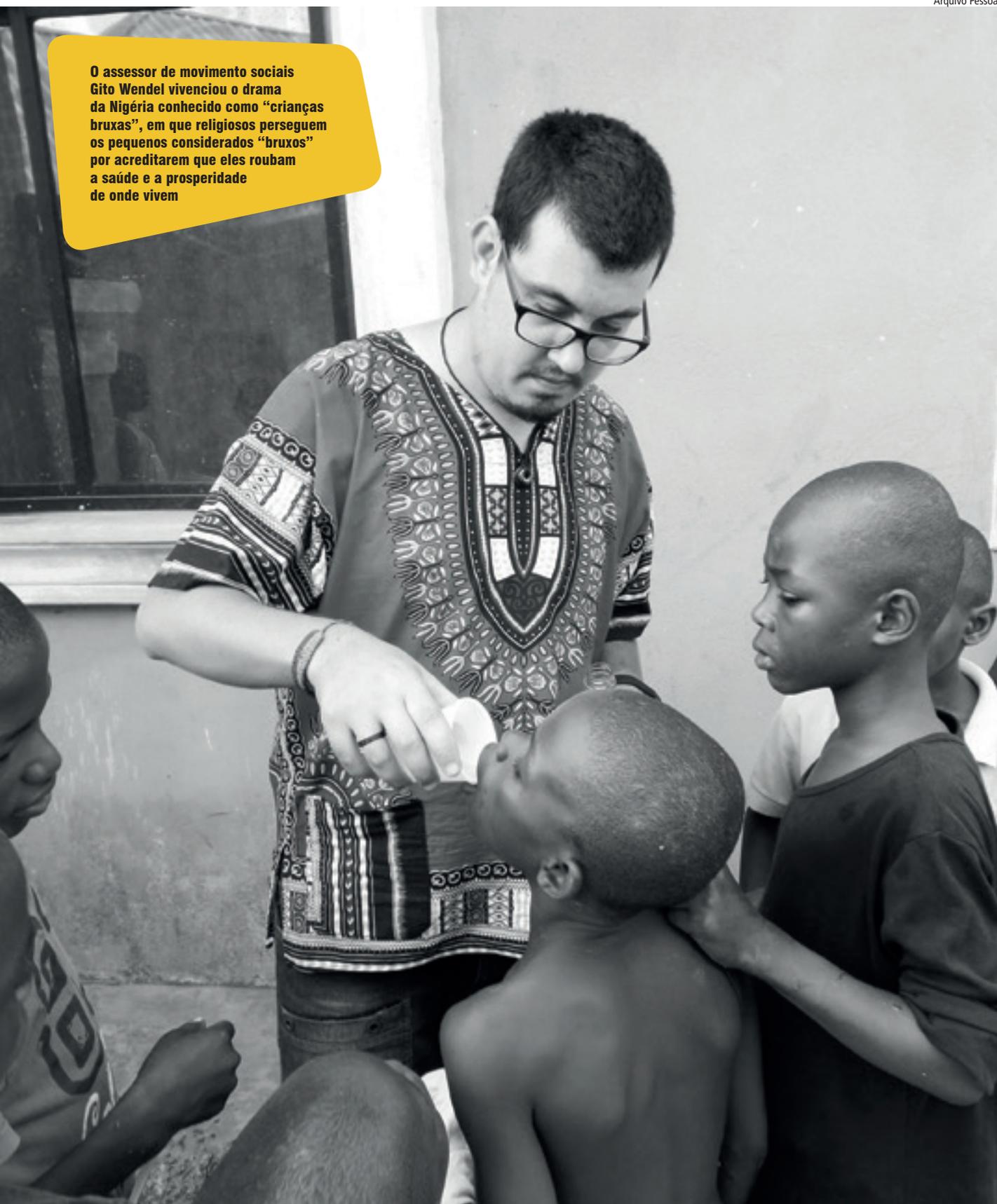
@ RPREFRIGERACAO@EMBETIM.COM

🌐 RPREFRIGERACAO.EMBETIM.COM

📍 RUA RIO DE JANEIRO, N° 1.015 - JD. BRASÍLIA - BETIM



O assessor de movimento sociais Gito Wendel vivenciou o drama da Nigéria conhecido como “crianças bruxas”, em que religiosos perseguem os pequenos considerados “bruxos” por acreditarem que eles roubam a saúde e a prosperidade de onde vivem



VOLUNTARIADO É ATIVIDADE INDISPENSÁVEL

De acordo com relatório sobre voluntariado divulgado pela ONU em 2015, mais de 1 bilhão de voluntários atuam no mundo, a maioria nos próprios países. Esse é o primeiro estudo global sobre a contribuição de voluntários para uma melhor governança, nomeado “Estado do Voluntariado no Mundo 2015”. A organização destaca que o trabalho de voluntários é essencial para se atingirem os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, pois eles atuam junto a governos e à sociedade civil visando melhorias e mudanças das regiões pobres e da qualidade de vida das pessoas que ali vivem.

O cofundador da Volunteer Vacations, André Fran, concorda que o voluntário transforma o meio onde atua, mas, mais ainda, ele se transforma. “Cada vez

mais, percebemos a necessidade de encontrarmos um sentido para nossas vidas. Ajudar o próximo e o planeta acaba sendo uma maneira de fazer a diferença e de deixar um legado verdadeiro neste mundo. E, ao realizar esse tipo de trabalho, a pessoa invariavelmente volta transformada e ainda mais empolgada para seguir contribuindo”, destaca.

Na opinião de André, empresas e indivíduos reconhecem hoje a importância e o valor de se realizar um trabalho com significado e que deixe um legado positivo no planeta. “Nem todo mundo pode dedicar sua vida exclusivamente a isso, e o conceito de “turismo voluntário” vem permitir que as pessoas possam dedicar parte de seu tempo a uma atividade transformadora para si e para o mundo”, afirma.

Fran explica que há trabalhos para todos os gostos em 18 destinos ofertados pela agência por meio de parcerias com diversas Organizações Não Governamentais (ONGs). “São trabalhos humanitários, com idosos e moradores de rua, projetos arqueológicos, cuidados com animais, atividades voltadas para a área de saúde, entre muitos outros”, diz. Segundo o sócio-proprietário da Volunteer Vacations, a empresa auxilia o interessado em todos os aspectos, orientando de acordo com os desejos e as expectativas para que a experiência seja positiva. A empresa também capacita o voluntário antes de ele ir e ajuda nos trâmites necessários para a realização da viagem, além de dar suporte durante o trabalho humanitário.

AS “CRIANÇAS BRUXAS”

Quem também visitou o continente africano foi o assessor de movimentos sociais Gito Wendel, de 32 anos. Lá, ele viu bem de perto o drama das “crianças bruxas”, na Nigéria. São pequenos que so- »

Certificado **Digital**



Conluck
Contabilidade
Sempre Pensando em Você!

A Certificação Digital promove maior segurança e confiabilidade nas transações pela internet, além de um sistema ágil e confiável.

☎ 31 3591.3247 / 99167.7474[®]

Falar com Edmar ou Glayson
CRC MG 105123

www.conluckcontabilidade.com.br
✉ conluckcont@terra.com.br

Rua Emerciana Pedro da Silva, 210
Jd. Teresópolis - Betim / MG

APOIO:



frem todos os dias perseguição por serem considerados “bruxos”, pois, pela crença popular, roubam a saúde e a prosperidade dos locais onde vivem. Quem os acusa são religiosos poderosos, para quem, caso a criança não passe por um processo de “desbruxificação”, ela deve morrer. Porém, essa sessão é cobrada, e, como muitas famílias vivem em condições de extrema pobreza, o que resta a esses inocentes são o abandono ou o assassinato.

Gito já foi à Nigéria três vezes para atuar em um orfanato que resgata e acolhe essas crianças. Na primeira oportunidade, em 2013, ele coordenou uma instituição em parceria com uma organização nigeriana. Na época, havia cerca de 80 crianças abrigadas, e os voluntários eram responsáveis por organizar questões de resgate das crianças em risco, acolhimento, matrícula na escola, tratamento de saúde, atividades culturais e esportivas, além de atender às chamadas que informavam locais onde crianças estavam sendo ameaçadas. “É um drama no sul da Nigéria, que é predominantemente cristão. O governo faz vista grossa ao fenômeno, diz que são casos isolados e causados por fundamentalistas religiosos. Tanto as autoridades locais quanto as internacionais se concentram agora no fundamentalismo islâmico, que também faz milhares de vítimas com as ações do Boko Haram (grupo terrorista)”, explica.

A admiração de Gito pelo voluntariado veio cedo, ainda na adolescência, por meio das histórias de médicos e voluntários em ações de amparo aos desfavorecidos. Antes de completar 18 anos, ele participou de uma escola de formação missionária cristã e que teria um período prático de dois meses no sertão nordestino. “Foi lá, junto dos sertanejos, que me percebi feliz como nunca antes e realizado. Ao voltar para casa, eu me envolvi com outros projetos sociais e nunca parei. Desde a Missão Cena, na Cracolândia de São Paulo, aos refugiados africanos, já se vão 14 anos”, conta.

As experiências na Nigéria renderam um livro, chamado “O Filho de Abasi” (editora Grafar), lançado no fim de 2016. A ideia veio após várias explicações sobre o fenômeno da “bruxificação” de crianças, especialmente em palestras, quando eu

Samuel Gê

O francês Nicola Scivoli coordena o projeto Casa Rocha, na Pedreira Prado Lopes, em BH





pude notar que o drama ainda era confuso para a maioria causa de sua complexidade. “Notei também que as histórias que eu escrevia nas redes sociais eram mais bem absorvidas e compreendidas. Foi um modo de cumprir a promessa que fiz às crianças do orfanato de que iria contar para muitos a história deles, suas dores e sua luta pela vida”, confessa.

DE VOLTA À ÁFRICA

No fim de janeiro, Gito embarcou para a Uganda, na África, junto com a esposa, Sara Oliveira Sá, para oferecer um suporte a um projeto no campo de refugiados de Rwamwanja, onde vivem mais de 60 mil pessoas. No local, foi construída uma casa de acolhimento para crianças refugiadas e para a formação profissional. Gito e a mulher foram por intermédio de um grupo composto por profissionais de diversas áreas. “Ministramos cursos específicos à liderança local quanto ao serviço com os novos refugiados e captamos material de vídeo e foto para divulgarmos parcerias com demais organizações”, relata. Após um período de dez dias, o casal seguiu para a sede da Asociación Religar, organização que dá suporte a projetos sociais e humanitários, incluindo os de Uganda.

Gito e Sara também desenvolvem o projeto Religol, de atendimento a cerca de 60 crianças em um assentamento de Uberlândia, no Triângulo Mineiro, onde moram. Para ele, ter a esposa no mesmo caminho e com o mesmo amor pelas atividades que desenvolve é primordial. “Ela voltou comigo outras duas vezes para a Nigéria e se envolveu de tal forma que hoje, no Brasil, trabalha no projeto com crianças e dá suporte a outras organizações humanitárias”, destaca.

Diante da experiência em projetos distintos, ter visto tantas vidas transformadas e saber que mesmo em um mundo tão violento ainda é possível fazer a diferença, Gito conclui: “Apesar de tudo, o amor sempre vence”.

SUORTE AOS REFUGIADOS

Carregando muita tristeza no coração por conta da crise de refugiados que o mundo vive atualmente, a publicitária betinense Roberta Silva, de 26 anos, não quis ficar >>>



O casal Nicola e Rachel Scivoli largou tudo no continente europeu – ele é da França, e ela, da Irlanda do Norte – para se dedicar à Casa Rocha, onde cerca de cem pessoas são atendidas com diversas atividades

parada e decidiu agir. No ano passado, ela passou um mês como voluntária no Campo de Refugiados Moria, localizado na Ilha de Lesbos, no nordeste do mar Egeu. Segundo o Wikipédia, é a terceira maior ilha grega e a sétima maior do Mediterrâneo, com uma população de 90 mil habitantes. Lá vivem cerca de 7.000 pessoas provenientes de 34

nacionalidades. De acordo com Roberta, no local há fome, falta de estrutura para receber com dignidade tanta gente e problemas ocasionados pelo clima da região – no inverno, as temperaturas baixíssimas chegam a fazer vítimas de hipotermia.

Roberta foi para lá junto com uma equipe que atuava pela organização Eu-

roRelief. Trabalhando de oito a nove horas por dia, ela ajudava a distribuir as refeições e as roupas, a montar barracas para os recém-chegados e a consertar as moradias dos já abrigados – que frequentemente eram danificadas pelos fortes ventos e chuvas, entre outras urgências. O grupo também vivia próximo aos mo-

radores, ouvindo suas necessidades e levando um pouco de acalento em meio a tanto sofrimento. “A paz e a tranquilidade ali são coisas raras! Dizíamos que o campo é como uma bomba-relógio, pois a qualquer momento algo lamentável poderia ocorrer”, conta a voluntária.

Histórias tristes não faltam para ser relatadas. Uma delas foi a destruição de centenas de barracas após duas tempestades que caíram no meio da madrugada e inundaram a área, cobrindo de barro os cobertores, as roupas e os documentos das pessoas. “Foi desesperador para todos assistir ao pouco que tinham se perder e sentir dores causadas pelo frio intenso. Não tínhamos mais cobertas, tampouco barracas para todas aquelas pessoas. Estavam desabrigados, mas precisávamos protegê-los”, lembra-se, angustiada. Outra tragédia que acometeu todos foi um incêndio que atingiu algumas barracas. “Em meio a gritos e prantos, meus colegas voluntários avistaram uma criança e uma mulher, mas as tentativas de conter

o fogo e de salvá-los não foram suficientes. Perdemos dois irmãos naquela noite”, lamenta a voluntária.

Roberta diz que, mesmo em meio àquelas situações, ela se sentia fortalecida ao ver que os refugiados não se abatiam e mantinham a esperança firme. Alguns deles a marcaram, como Nima, um iraniano de 13 anos que a tratava como irmã, ou Ali, um sírio de 21 anos que sempre a recebia com um sorriso, além de Zameer, um afegão distante de seus quatro filhos que, às vezes, oferecia a ela um café para espantar o frio. “Eu me tornei uma pessoa melhor com eles. Ah, como eu os amo!”, revela.

O Moria é um presídio desativado que se tornou um campo de refúgio devido à grande quantidade de pessoas que ali chegavam fugindo das péssimas condições de vida em seus países de origem. A maioria era de gente que foi enganada pelos contrabandistas responsáveis pelo aluguel de botes, usados para o deslocamento pelo mar Mediterrâneo. “Elas recebem falsas informações de que na Grécia terão boas

condições de vida. Assim, quando chegam ao Moria e se deparam com a situação precária que terão de enfrentar por tempo indeterminado, elas desfalecem e são tomadas por sentimentos de perda, abandono, raiva e desespero. Elas esperam cerca de dez meses para que seus papéis de asilo sejam liberados e possam ter um lugar para chamar de “casa”. Isso se elas não forem deportadas de volta para seus países de origem”, explica Roberta.

A jovem conta que, após ter vivenciado o caos, voltou para o Brasil transformada e com uma mente mais aberta para o que realmente é prioridade na vida. Para ela, ver a guerra e as tragédias pela TV é completamente diferente de vivenciar esse drama de perto, o que a fez enxergar o mundo de outra forma. “Sempre digo que aprendi mais do que ensinei. É uma experiência da qual nunca vou me esquecer. Oro ardentemente para que eu encontre essas pessoas em um lugar melhor. Hoje, sinto a responsabilidade de ser a “voz para os sem voz”, de modo a trazer à tona o registro de »

O espaço que você procura, com o conforto, comodidade e espaço kids.

FUNCIONAMENTO

DIA: segunda à domingo de 12:00 às 15:00 - À la carte | Self Service Gourmet

NOITE: terça à sábado de 12:00 às 15:00 - À la carte | Pizzaria
(segunda feira temos delivery).

Praça José Lino da Silva, 20, Brasileia, Betim | 3596.0124 e 2571.6111



alcachofra
Restaurante e Pizzaria

De acordo com a ONU, até o fim de 2015, 65,3 milhões de pessoas em todo o mundo precisavam de algum tipo de suporte



uma tragédia humanitária para que todos possam despertar para o que está acontecendo. Sim, a guerra é real! Eles não são 'os refugiados'. São crianças, homens e mulheres como eu e você", salienta.

SONHO BRASILEIRO

Não é só em países longínquos que há pessoas clamando pelas necessidades

mais básicas. No Brasil, perto de nós, há muita gente precisando de ajuda, e o assistente social francês Nicola Scivoli, de 31 anos, largou tudo no país europeu para se dedicar à Casa Rocha, projeto da organização missionária Jocum. Ele coordena a instituição, que desenvolve ações para moradores da Pedreira Prado Lopes, uma das maiores comunidades de Belo

Horizonte. Vir para o Brasil era um sonho que ele tinha desde os 13 anos, quando se imaginava jogando bola com crianças de rua em Copacabana, no Rio de Janeiro. A vontade permaneceu ao longo dos anos, e com ela vieram pesquisas sobre as terras tupiniquins.

A experiência com o voluntariado começou em 2008, quando ele ficou qua-



tro meses no Marrocos, onde trabalhou em um projeto semelhante ao da Casa Rocha. No mesmo ano, visitou a Albânia, onde também desenvolveu ações sociais. Mas foi ao se converter para o cristianismo que ele decidiu se dedicar a obras sociais. “Não queria mais “somente aproveitar” o que a sociedade podia me oferecer”, resume.

Nessa época, ele foi para a Inglaterra fazer um curso pela Jocum que o preparou para o trabalho que desempenha atualmente, na capital mineira, onde se instalou em 2014. “Entendo que o sonho de quando eu tinha 13 anos não era apenas coincidência, mas o que reconheço como “chamado de Deus”. Deixei minha família e amigos, meu trabalho e o apartamento onde morava. Há três anos vivo e trabalho na Casa Rocha”, conta.

No projeto são atendidas cerca de cem pessoas, entre crianças, adolescentes e suas famílias. São trabalhos de prevenção por meio de atividades socio-educativas, esportivas, artísticas, além de reforço escolar e de estudo bíblico. A equipe da Casa Rocha também realiza visitas domiciliares de acordo com as demandas das famílias. “Nossa meta é trazer transformação para esta região, conhecida pela violência e pelo tráfico de drogas. Moramos e convivemos na mesma comunidade, acreditando que podemos ser agentes de transformação ao criarmos vínculos e amizades com os moradores”, pontua.

Um dos beneficiados é o barbeiro Nivaldo Sales Vieira, de 39 anos, nascido e crescido na comunidade. Ele leva a filha, Raíssa Emilly, de 11, para o projeto uma vez por semana, quando ela faz natação e participa de outras atividades. A pequena vai à Casa Rocha desde os 6 anos e não abre mão de frequentar o espaço. “Se eu perco a hora e esqueço de levá-la, ela me xinga”, brinca. O filho mais velho, de 16 anos, também frequentou a Casa Rocha por muitos anos. O pai acredita que a participação no projeto ajudou o garoto a não se enveredar pelos caminhos da criminalidade.

Nivaldo também auxilia a equipe no que é necessário como forma de gratidão. Segundo ele, a ida da Casa Rocha para a Pedreira ajudou a transformar a realidade de muita gente. “Eles nos ajudam sempre, seja com doações, seja com orientação. E os meninos têm a oportunidade de fazer atividades bacanas, capazes de tirá-los da violência ou do tráfico de drogas”, destaca.

O grupo da Casa Rocha também promove abordagens de rua com dependen-

tes químicos na região conhecida como “Cracolândia de BH”, próximo à Pedreira Prado Lopes. Uma vez por semana eles levam pães e café para alimentar os usuários, ouvir suas histórias e oferecer-lhes orientações sobre reabilitação.

Além da satisfação que o trabalho social lhe proporciona no dia a dia, Nicola teve uma realização pessoal maior ainda através do projeto: ele conheceu Rachel Scivoli, de 34 anos, da Irlanda do Norte, que também atua na Casa Rocha, com quem se casou há um ano. Para ele, o encontro com ela é uma aprendizagem, pois é uma oportunidade de conhecer uma cultura que contrasta com a sua. A consequência é a abertura do olhar para novas realidades. “Todas as pessoas usam “uma lente” para ler a situação, e essa lente junta diversos critérios, como a história pessoal, a educação e a cultura familiar e/ou do país, por exemplo. Para nos integrarmos a uma nação que não conhecemos, temos que tentar saber qual lente os cidadãos usam e experimentá-la”, exemplifica.

O francês é enfático ao dizer que o sorriso e a satisfação das crianças e das famílias atendidas valem todo o esforço. “Ver a felicidade no rosto dessas crianças quando passamos um tempo conversando ou brincando com elas, momento em que se sentem importantes e valorizadas, é uma satisfação enorme! Acho que trabalhamos para trazer a transformação para a comunidade, mas somos nós quem ficamos mais impactados”, comemora o voluntário. ■

SERVIÇO

Saiba mais sobre os projetos de voluntariado relatados:

- www.volunteervacations.com.br
- www.cvbmg.org.br
- www.jocumcasarocha.com.br
- www.bhcentro.wixsite.com/portugues
- www.religoludi.com
- www.asociacionreligar.org
- www.waytothenations.org



Traira sem espinho é um dos pratos mais pedidos no Peixe & Cia.; mas o destaque fica com o surubim à moda da casa, que é servido com molho branco, presunto e muçarela

Especialidade da casa: afinidade

Há sete anos sob nova direção, o restaurante Peixe & Cia, no centro de Betim, traz na receita principal a familiaridade dos clientes com funcionários e com o proprietário, Evandro Benjamin da Cruz



Evandro Benjamin da Cruz está à frente do Peixe & Cia há sete anos; sem modéstia, ele diz que sua facilidade de comunicação ajudou a erguer o negócio

Iêva Tatiana

A PROXIMIDADE COM OS CLIENTES e o ambiente familiar são os principais ingredientes da receita que, há sete anos, tem atizado o paladar do público que frequenta o restaurante Peixe & Cia, na região central de Betim. Quem revela o segredo é o proprietário do estabelecimento, Evandro Benjamin da Cruz. Ao lado da esposa, Nalu Ane Oliveira Maciel, ele assumiu o empreendimento em janeiro de 2010. “Sou muito comunicativo, bato papo com todo mundo. A diferença sou eu, levantei o lugar”, diz Evandro, sem

modéstia, destacando que o restaurante atrai até clientes vindos de outros Estados, sobretudo de São Paulo, em função da BR-381, que liga o território paulista ao município mineiro. “Durante a semana, temos um bom movimento de funcionários de empresas que vêm a Betim”, relata o proprietário.

Vale ressaltar, no entanto, que o empresário confiante e destemido de hoje pouco lembra o de sete anos atrás: inexperiente e inseguro à frente do negócio, que era uma novidade na vida dele. Na época, Evandro morava nos Estados Unidos, mas sempre vinha ao Brasil para visitar Nalu, que é fun-

cionária de uma agência bancária em Governador Valadares, no Vale do Rio Doce. De passagem pela região metropolitana de Belo Horizonte a passeio, o casal já frequentava o restaurante, ainda sob a gestão do antigo proprietário. “Eu queria voltar para o Brasil, mas precisava montar alguma coisa para mim. Então, conversei com o dono do restaurante, e ele falou que, se eu quisesse, ele me vendia o estabelecimento. Voltei para cá e me mudei para perto do Peixe & Cia”, relata Evandro, que voltou a firmar as raízes no país de origem.

No começo, segundo Benjamin, a falta de experiência comercial foi um grande desafio, e ele chegou a sofrer alguns prejuízos, mas acabou aprendendo a lição. Hoje, “domina tranquilamente” o negócio.

SIMPLICIDADE

Atualmente, o restaurante emprega 14 funcionários. No cardápio, o destaque fica com o surubim à moda da casa. O peixe é servido com molho branco, presunto e muçarela em uma panela de barro, que chega fervendo à mesa do cliente. O prato serve duas pessoas e é o mais pedido no local. Na sequência, vêm a traíra sem espinho e a moqueca.

As mesas ao ar livre na praça Milton Campos conferem outro sabor à comida e deixam as pessoas mais à vontade, conforme é avaliado por Evandro. De acordo com ele, o ambiente atrai uma grande variedade de público, que marca presença, principalmente, na hora do almoço e na *happy hour*. “Atendo 40 pessoas dentro do restaurante e mais umas 25 do lado de fora. Nunca ficamos sem público. A casa sempre enche. Isso me ajudou muito no começo”, recorda.

Apesar do nome, o Peixe & Cia. também serve pratos alternativos, como feijão tropeiro, espaguete ao molho branco com camarão e feijoada. ■

SERVIÇO

Peixe & Cia.

Praça Milton Campos, 123 – Centro
(31) 3511-9382

Horário de funcionamento:

11h à meia-noite diariamente



A folia no sangue

O Bloco do João Careca está nos preparativos finais para brilhar de novo no Carnaval de Belo Horizonte. Formado basicamente por familiares e amigos, o Bloco chegou a arrastar cerca de 3.000 foliões no ano passado, e a expectativa é que o público cresça neste ano, o quinto que o grupo participa da folia da capital mineira.



Bloco betinense conta com 40 integrantes, incluindo filhos e netos de João Careca e outros membros da família, além de amigos próximos

Sara Lira

EMBORA TENHA CINCO ANOS de caminhada como bloco de Carnaval, a história do grupo é antiga, com origem na década de 1960. João Careca foi um músico que ensinou os filhos a tocarem instrumentos. Juntos, eles se apresentavam em bailes de Carnaval na época, e, a partir disso, foi formada a banda do João Careca, legado que foi passado a diante pelos filhos nos anos seguintes. E, assim, a banda prosseguiu, tocando em festas e em eventos diversos. E, há cinco anos, a terceira geração do fundador decidiu levar o grupo para as ruas. “Reunimos a família, convidamos alguns amigos e formamos o Bloco do João Careca. Tocamos marchinhas e nosso objetivo é resgatar o Carnaval tradicional e saudável, aquele para curtir e se divertir com a família”, explica uma das representantes e organizadoras do grupo, Marcella Batista. Ele é neta de João Careca e filha do Marcelão, que puxa o bloco durante as apresentações.

Atualmente, o grupo conta com 40 integrantes, incluindo filhos e netos do patriarca, e outros membros da família,

Acervo Pessoal



João Careca foi um músico que ensinou os filhos a tocarem instrumentos. Juntos, eles se apresentavam em bailes de Carnaval na década de 60; banda prosseguiu participando de festas e eventos diversos



além de amigos próximos que compraram a ideia. Mais do que aproveitar o Carnaval por meio das marchinhas, para Marcella o grupo permite que a história de João Careca seja honrada. “Eu o vejo perpetuado em meu pai e em meus tios, mas, principalmente, em meu pai, porque ele é o cabeça do bloco e da bandinha. Ele é que puxa os outros músicos, que coordena o repertório, que ensina quando é preciso ensinar. Eu vejo que meu pai faz de tudo para manter viva a história do João Careca”, salienta a filha do Marcelão.

NOVIDADES

Segundo Marcella, a cada ano o bloco se aperfeiçoa mais nos desfiles, o que fez com que muita coisa mudasse dos últimos anos. “Na primeira vez, saímos de forma bem improvisada, tocando na raça, pois não tínhamos suporte de som. Eram os instrumentos de sopro

que seguravam as músicas. Daí, cerca de 300 pessoas se juntaram ao bloco”, lembra.

No segundo ano, a turma contou com a ajuda de um amigo que levou uma caixa de som em uma bicicleta, o que não atrapalhou a animação dos participantes, um público praticamente triplicado, chegando a cerca de mil pessoas. O terceiro desfile já incorporou a estrutura de cantores para auxiliar os instrumentos de sopro.

A 2017 o grupo chega com novidades, como mais músicos e vocais, percussão maior e uma estrutura de som para que todos possam escutar e cantar junto. “Sempre vamos acrescentando algumas músicas. Neste ano, também vamos apresentar samba-enredo para deixar a banda ainda mais animada. Também vamos contar com o apoio de violão e de cavaquinho”, adianta Marcela.

O desfile do Bloco do João Careca na capital mineira será na segunda de Carnaval (27/2), às 16h. A concentração ocorre na praça JK, no bairro Sion, a partir das 15h, de onde o grupo vai sair. O bloco fez uma camisa nova para os foliões, e quem desejar comprar – o valor é R\$ 35 – pode entrar em contato com os organizadores pela página no Facebook (www.facebook.com/blocodojoaocareca).

RESGATE

O Carnaval de Belo Horizonte tem atraído um público cada vez maior. A origem dessa folia toda foi nos blocos de rua, que resolveram se reunir e, atualmente, arrastam multidões em seus desfiles. Grupos como Baianas Ozadas, Então, Brilha e Pena de Pavão de Krishna chegam a reunir entre 70 e 100 mil foliões durante suas apresentações.

Para Marcella, a volta da festa na capi-

Acervo Pessoal



Existente há cinco anos, bloco chega com novidades a 2017, como mais músicos e vocais, percussão maior e estrutura de som



No Carnaval do ano passado, Bloco do João Careca arrastou cerca de R\$ 3 milhões de pessoas em desfile realizado na região Centro-Sul de BH

A melhor opção para quem aprecia um excelente churrasco!



TREVO
CONTAGEM

3396-1640

Av. Columbia, 960
Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br

[Churrascaria Carretão Trevo](#)

[@carretaotrevo](#)



CARNABETIM

Após anos sem Carnaval de rua, Betim também tem sua própria festa em 2017. A programação ocorreu nos dias 18 e 19 de fevereiro, na praça Milton Campos. Entre as atrações estão apresentações musicais e de blocos carnavalescos. A festa foi promovida pela Fundação Artístico-Cultural de Betim (Funarbe), com o apoio da Liga Carnavalesca de Betim (Licab).

No sábado, desfilaram os blocos Malagueta, Só Goró, Pega Capela, Diversidade, Lendários, Pega Capela e Batuque Coletivo. Também se apresentaram na praça os grupos Cadência do Samba e Clube do Samba. No domingo, os desfiles foram comandados pelos blocos Ah eu Tô Maluco e Paz e Amor (ambos de Esmeraldas), além de Cornetas, Vaiquemquer e Trem que Pula. Houve ainda apresentações de Soultião, Aninha Felipe e Sanzio & Cia.

tal foi um importante marco cultural e de resgate de tradição. “O Carnaval de BH teve seus tempos áureos antigamente, mas morreu por muitos anos. É importante trazer de volta uma festa que tem tanto a ver com nossa cultura. E o Carnaval de BH atende a todos os gostos, seja com blocos em rua, seja em festas fechadas, o

que alcança quase todo mundo”, frisa.

A programação do Carnaval de BH 2017 conta com centenas de desfiles de blocos e escolas de samba, além de outros eventos. O calendário e todas as informações sobre a folia na capital podem ser acessados no site oficial da festa: www.carnavaldebelohorizonte.com.br. ■



Equipe do Sr. Mustache é formada por especialistas em cabelo, barba e até massagem facial, oferecendo uma experiência completa de cuidado

Referência em beleza e bem-estar do homem

Para atender à demanda masculina, mercado se adapta cada vez mais às exigências; além dos serviços especializados, os espaços dedicados ao gênero ultrapassam o ambiente comercial, oferecendo um mix de produtos, serviços e lazer. Completando um ano em abril, Sr. Mustache Barberclub já é referência em Betim e região.

Lorena Scafutto

O CLÁSSICO CONCEITO de que homens não precisam se interessar em tirar um tempo para cuidar de si foi revisto. Prova disso são os resultados de uma pesquisa brasileira realizada em 2016 pelo Minds&Hearts. Os dados apontam uma mudança significativa no comportamento masculino em relação ao consumo de produtos e informações

de beleza. Participaram do estudo 414 homens entre 16 e 59 anos; 31% revelaram que a preocupação masculina tem sido maior com o rosto, e 29%, com o corpo.

Para corresponder às novas exigências masculinas, o mercado vem se adaptando. Cada vez mais requintada, a profissão de barbeiro, que, há alguns anos, parecia ter sido esquecida, ressurge com muita força. Só que, agora, os serviços não se restrin-

gem à barba. No Sr. Mustache Barberclub, por exemplo, que completa um ano em abril, as técnicas de beleza vão além da avalanche de rostos barbados que tem atingido o mundo. Quem conhece o espaço acaba se tornando um sócio de carteirinha. “A primeira vez que vim aqui foi por indicação de um amigo. Desde então, frequento o local ao menos uma vez por semana. É que, além de cuidarmos de nós, aqui nos



As cervejas vendidas no espaço tornam o ambiente ainda mais agradável, onde os clientes podem se cuidar e também relaxar



A casa disponibiliza ainda os serviços do 'Dia do Noivo', tudo com privacidade e profissionalismo

sentimos muito à vontade. Eu vim para ser cliente e, felizmente, acabei me tornando amigo do pessoal. Hoje, inclusive, trago meu filho para partilhar esses momentos comigo”, afirma Cristiano Couto, 42 anos.

É exatamente um ambiente que proporciona uma experiência única aos clientes que o gerente do espaço, Rafael Elias, propôs a Betim há quase um ano. “Os homens têm procurado um tempo para cuidar de si, relaxar e fugir de uma rotina agitada. Aqui, eles encontram uma atmosfera agradável, além de especialistas em beleza. O mito masculino de que não podemos nos cuidar caiu por terra, e eu convido todos os homens a conhecerem o lugar: é difícil não se sentir à vontade por aqui”, afirma ele.

“É importante ressaltar que quem frequenta o espaço não é apenas o homem que cuida da barba. Temos especialistas em cabelo e ainda disponibilizamos massagem facial e outros serviços que proporcionam aos clientes uma experiência completa de cuidado”, complementa Rafael Elias.

DIFERENCIAIS

No local é possível, inclusive, desfrutar do Dia do Noivo. Portanto, o chamado “grande dia” não é mais uma experiência só feminina. Os homens também têm buscado relaxar e registrar os momentos que precedem a “hora do sim”. Isso tudo com privacidade e profissionalismo.

No Sr. Mustache Barberclub, ao usufruir de todos esses serviços, o cliente ainda pode aproveitar para saborear cervejas que a casa comercializa. “Aqui, a cerveja é gelada, e o atendimento é de primeira qualidade. Há três meses, conheci o lugar, onde cuido do cabelo e da barba. Não fico mais sem vir aqui, pois encontrei um espaço masculino de qualidade para relaxar e me cuidar”, relata o cliente Renan Lapinha, de 29 anos. ■

SERVIÇO

Sr. Mustache Barberclub

Endereço: rua Inspetor Jaime Caldeira, 102, Brasileia, Betim (MG)

Contato: (31) 3787-1350

Facebook: Sr. Mustache Barberclub

Instagram: SrMustacheClub

Fotos: Élcio Paraíso



Diretor-presidente da Unimed-BH, Samuel Flam



Projeto do novo Hospital Unimed - Unidade Betim

Lançamento de obras do Hospital Unimed

Uma cerimônia para marcar o início da construção do novo Hospital Unimed – Unidade Betim foi realizada no dia 8 de fevereiro, no local das obras (avenida Juiz Marco Túlio Isaac, 3.400, bairro Riacho das Areias). O empreendimento demandará investimentos de R\$ 160 milhões. Segundo a empresa, o novo hospital terá 300 leitos. Além de pronto-socorro, centros cirúrgico e obstétrico, unidades de internação e de terapia intensiva adulta, pediátrica e neonatal, haverá disponibilidade de assistência em 27 especialidades e outros serviços agregados, bem como salas multifuncionais e heliponto. A unidade terá capacidade para até 900 atendimentos por dia em pronto-socorro (27 mil/mês). A expectativa é que a obra seja finalizada em 30 meses.



Paulo Pimenta, Luiz Fernando Neves, Vittorio Medioli, Samuel Flam e José Augusto Ferreira



Representantes da equipe do Hospital Unimed – Unidade Betim



Prefeito Vittorio Medioli



Orquestra Sinfônica de Betim



Samuel Flam



O presidente da Unimed-BH, Samuel Flam, e o prefeito de Betim, Vittorio Medioli



O evento contou com a presença de autoridades locais e de representantes de entidades médicas e cooperativistas



Apresentação do Sicoob para comerciantes e empresários da região do PTB



O presidente do Conselho de Administração do Sicoob Divicred, Urias de Sousa, e o prefeito de Betim, Vittorio Medioli (PHS)

Agência bancária no PTB

Aproximadamente 280 empresários e comerciantes do bairro PTB, em Betim, reuniram-se com representantes do sistema financeiro cooperativo Sicoob, no último dia 14, no restaurante Porteira Velha. O encontro, que também contou com a presença do prefeito Vittorio Medioli (PHS), foi promovido pelo administrador regional do bairro, Rafael Diniz, a fim de apresentar à instituição as principais demandas da região. A principal delas, de acordo com o administrador, é justamente a instalação de uma agência bancária que favoreça a atração de investimentos. A presença do Sicoob no PTB depende agora da aprovação do conselho do sistema. “Estamos muito otimistas”, adiantou Diniz.



Cerca de 300 empresários participaram do evento, no auditório do Restaurante Porteira Velha



O apresentador do programa “Terra da Padroeira”, da TV Aparecida, Kléber Oliveira, faz oração



Diretores do conselho administrativo do Sicoob Divicred e o empresário Isnard Araújo, da Barão Vans



O administrador da Regional PTB, Rafael Diniz



Gestores da ACE-Betim eleitos para o biênio 2017-2019

Posse da nova diretoria da ACE

A nova diretoria da Associação Comercial e Empresarial de Betim (ACE) foi eleita em 31 de janeiro deste ano. Wenceslau Moura (Hewa Engenharia) assumiu a presidência acompanhado do vice-presidente da entidade, Joel Fernovedes (JP Outdoor). A eleição que definiu os gestores do biênio 2017/2019 teve chapa única, escolhida por unanimidade entre os associados. Moura assume pela primeira vez a diretoria, enquanto Fernovedes repete o cargo que ocupou na gestão anterior ao lado de Augusto Freitas (Usina Choperia), ex-presidente da ACE-Betim.



O novo presidente da ACE-Betim, Wenceslau Moura



O presidente da ACE-Betim, Wenceslau Moura, e o vice-presidente, Joel Fernovedes



Shopping do FAZENDEIRO

- Produtos Agropecuários
- Linha PET
- Butique Country
- Produtos de Piscina
- Inseticidas
- Defensivos Agrícolas

BR 381 KM 434 (em frente ao Metropolitan Shopping) BETIM - MG

(31) 3531-3025 / 3531-2424

Fazemos Entregas





POR LUCAS MENDES PEINHEL*

NUTELLA PODE SER CANCERÍGENA!

APÓS UM ALERTA EMITIDO pela autoridade europeia no ano passado sobre o creme de avelã Nutella, que conta com uma legião de fãs no mundo inteiro, estabelecimentos comerciais da Itália já boicotam a venda do produto. De acordo com o site inglês *Independent*, redes de supermercado, como a líder de mercado Coop, estão deixando de vender Nutella com o objetivo de prevenir a saúde dos consumidores. Conforme resultados de pesquisas realizadas com o creme apontaram, ele possui um ingrediente potencialmente cancerígeno, o óleo de palma refinado. Segundo o alerta da autoridade europeia, o óleo de palma pode aumentar o risco de desenvolvimento do câncer se tiver sido refinado a temperaturas acima de 200°C.

O nível de risco ainda não foi definido com exatidão. Por isso, qualquer quantidade é considerada perigosa, especialmente para as crianças. “Existem provas suficientes de que o ingrediente glicidol é genotóxico e pode causar cancro”, explicou de maneira técnica Helle Knutsen, presidente da autoridade europeia.

Apesar do alerta, a empresa Ferrero, responsável pela fabricação da Nutella, contestou a autoridade. “A saúde e a seguran-

ça dos consumidores são a maior prioridade da Ferrero, e nós confirmamos que os produtos da Ferrero são seguros para consumo”, afirmou a companhia. “Fazer Nutella sem óleo de palma poderia resultar em um produto inferior; seria um passo atrás”, considerou Vincenzo Tapella, diretor de vendas da empresa. Segundo ele, o produto é responsável por dar ao creme de avelã a consistência que ele tem.

O óleo de palma poderia ser trocado por óleo de girassol ou por colza. No entanto, essa mudança poderia custar até 20 milhões de euros por ano. As marcas Nestlé, Ben & Jerry’s, Cadbury e Clover também utilizam óleo de palma em seus produtos.

Fica o alerta!

Referência: <http://noticias.ne10.uol.com.br/mundo/noticia/2017/01/13/nutella-e-retirada-de-supermercados-por-ser-potencialmente-cancerigeno-656809.php>

***Médico / Endereço: avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras
Contato: (31) 3234-7622 ou (31) 8408-4114**

Reprodução Internet



Hoje é dia de limpeza.

Vamos, juntos, acabar com a dengue, chikungunya, zika e febre amarela.



A Prefeitura cuida de Betim
e você também pode ajudar:

mantenha nossa cidade limpa.